ЛАРИСА СУРКОВА

ГЛАВНАЯ КНИГА О ВОСПИТАНИИ

Воспитываем играючи и с любовью
Поддерживаем и одобряем все начинания
Находим общий язык с ребенком

КАК ЗДОРОВО БЫТЬ С ДЕТЬМИ

@larangsovet

ДОПОЛНЕННОЕ ИЗДАНИЕ С НОВЫМИ ГЛАВАМИ!

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Дети – наше счастье! Сколько радости и счастливых моментов дарят нам эти шалопаи и шалуньи! Но воспитание – сложный и сбалансированный процесс, где каждому родителю надо умело находить подход к ребенку в любом возрасте, будь это период кризиса трех лет или первые подростковые сложности. В этой книге собраны советы от Ларисы Сурковой для детей всех возрастов —от младенцев до подростков. Все тексты дополнены новыми главами и материалами, которые помогут вам еще лучше понять своего ребенка. От 1 до 3 лет: [ul]нужно ли вводить запреты и наказывать ребенка; как организовать поход к врачу; необходимы ли для развития малыша специальные методики; как помочь ребенку выстраивать социальные отношения.[/ul] От 3 до 7 лет: [ul]как реагировать на детские фантазии и истерики; как выбрать детский сад и школу; как развить усидчивость и научить ребенка проигрывать; как решить проблему нарушения пищевого поведения.[/ul] От 8 до 13 лет: [ul]как найти с ребенком общий язык; как контролировать его агрессию; как сохранить родительский авторитет; как оградить подростка от дурного влияния.[/ul]

- Лариса Суркова
  - ○
  - ○
  - ○ Как здо́рово с ребенком от 1 до 3 лет: генератор полезных советов
    - ■
    - ■ Предисловие
    - ■ Ваш ребенок от года до трех
      - ■
      - ■ Я расту
      - ■ «Важные мелочи» О развитии психики ребенка
      - ■ А был ли кризис?
      - ■ Волшебные двухлетки
      - ■ Как вводить запреты
      - ■ «Накажу!» или нет?
      - ■ Двойня
      - ■ Как выбрать идеальную няню
      - ■ Отношения с няней
    - ■ Самые частые сложности
      - ■

- Как накормить ребенка
- Как и когда отлучить от груди?
- Как научить ребенка жевать?
- Как уложить ребенка спать?
- Совместный сон – за и против
- Как отучить от пустышки?
- Как приучить к горшку?
- Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша

- Социальные отношения
  -
  - Как научить ребенка делиться
  - Детская агрессия
  - Что делать, если ребенок кусается
  - Как помочь ребенку выстраивать отношения на детской площадке и избегать конфликтов
  - Как подготовить ребенка к детскому саду
  - Идем к врачу!
  - Отдых с ребенком
- Скорая психологическая помощь
  -
  - Навязчивые движения
  - Ребенок сосет палец
  - Страхи и фобии
  - Запор по психологическим причинам
  - Привязанность к маме
  - Шкодничество, или он делает это мне назло!
  - Каприз или истерика?
  - Детские «кризисы»
  - Ночные кошмары у детей
  - Самобичевание у детей
  - Детский онанизм
  - Что он от меня хочет?!
- Развитие ребенка
  -
  - Раннее развитие: нужно ли это?
  - Методики раннего развития
  - Развитие речи
  - Как выбрать игрушку и как играть с ребенком
  - Мультфильмы и игры на планшетах – зло?
  - Когда вводить иностранный язык детям?

- Три табу детской психологии
- Проблемы родителей
  -
  - Как справиться со своими эмоциями?
  - Как и когда привлечь ребенка к домашним делам
  - Ревность между детьми
  - Наши страхи за детей
  - Гиперопека
  - Чувство вины у мамы
  - Роль бабушек, дедушек и других родственников в жизни ребенка
  - Заключение. Золотые правила воспитания
- Ребенок от 3 до 7 лет: интенсивное воспитание
  -
  - Введение
  - Ваш ребенок от 3 до 7 лет
    -
    - Какие они, дети от 3 до 7
      -
      - Дети в возрасте 3–4 лет
      - Дети в возрасте 4–5 лет
      - Дети в возрасте 5–6 лет
      - Дети в возрасте 6–7 лет
    - Как не сойти с ума в период кризиса 3 лет
    - Как пережить кризис 7 лет
    - Табу для родителей, или хотите счастливого ребенка? не делайте этого!
    - Как сделать так, чтобы малыш меньше болел, или эта загадочная психосоматика
    - Как вырастить настоящего мужчину
    - Как воспитывать девочку: принцессой или Золушкой
    - Какую роль в жизни ребенка играет правильный режим дня
    - Как познакомить ребенка с таким понятием, как «время»?
    - Как мотивировать ребенка выполнять работу по дому
    - Как сделать доску мотивации для детей
  - Общение и взаимодействие с ребенком
    -
    - Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша

- Как снизить градус ревности между детьми
- Как рассказать ребенку о сексе и не покраснеть
- Как хвалить и поощрять ребенка
- Как поддержать адекватную самооценку у ребенка
- Как сохранить доверие между детьми и взрослыми
- Как «правильно» наказывать детей и наказывать ли
- Как ввести понятие «нельзя» и как наверстать, если время уже упущено
- Как помочь ребенку справляться со своими эмоциями
- Как передать ребенку ответственность
- Как рассказать ребенку о смерти
- Как не скупить весь магазин, если ребенок кричит: «мам, купи!!!»

- Скорая психологическая помощь (проблемы поведения)
  -
  - Как реагировать, если ребенок агрессивен, дерется, кусается, конфликтует со сверстниками
  - Как научить ребенка «давать сдачу»
  - Как реагировать на детские фантазии
  - Как помочь застенчивому ребенку подружиться со сверстниками
  - Как помочь ребенку победить страхи, ночные кошмары и фобии
  - Как побороть аэрофобию у детей
  - Почему ребенок лжет?
  - Как реагировать, если ребенок матерится
  - Как решить проблему нарушенного пищевого поведения у ребенка
  - Как улучшить сон ребенка
  - Кто такой «гиперактивный ребенок»
  - Как помогает сказкотерапия
- Детский сад и школа
  -
  - Зачем ребенку детский сад
  - Как выбрать школу
  - Когда отдавать ребенка в школу – в 6 или в 7 лет?

- Как помочь первокласснику адаптироваться в школе
- Как решать проблемы, возникающие у первоклассника
- Как вредит детям оценка знаний в 1-м классе
- Как родителям поддержать интерес к знаниям у ребенка
- Как приучить ребенка делать уроки самостоятельно
- Какие плюсы и минусы есть у домашнего обучения. Кому оно подходит

- Развитие ребенка
  -
  - Как рассмотреть таланты своего ребенка
  - Как не «перегрузить» ребенка занятиями и кружками
  - Как развить усидчивость у детей?
  - Как привить ребенку семейные ценности
  - Как научить ребенка проигрывать
  - Какие игры понравятся детям от 3 лет и старше
  - Как избежать привыкания ребенка к планшетам и другим гаджетам
  - Как ответить на просьбу ребенка «хочу собачку (кошечку, хомяка…)»
- Проблемы родителей
  -
  - Когда необходима сепарация детей от родителей
  - Как делить любовь между детьми
  - Как управлять гневом и раздражительностью
  - Как привлечь папу к воспитанию, общению и играм с детьми
  - Как помочь ребенку пережить развод родителей
  - Сказка для детей, родители которых расстаются
  - Как воспитывать ребенка в неполной семье
  - Заключение

○ Ребенок от 8 до 13 лет: самый трудный возраст
- Введение
- Ваш ребенок от 8 до 13

- От 8 до 13 – дети, подростки или взрослые?
- «У всех есть»
- Почему наши дети так рано взрослеют?
- Как говорить с подростком на одном языке?
- Максимализм
- Родительский авторитет
- Тайм-менеджмент
- Домашние обязанности

- Скорая психологическая помощь
  -
  - Низкая самооценка подростка
  - Застенчивость
  - Несамостоятельность
  - «Козел отпущения»
  - Как правильно давать сдачи
  - Неряшливость
  - Неустойчивое поведение и агрессия
  - Плохая компания
  - Курение, алкоголь, наркотики
  - Вранье
  - Хамство
  - Лень
  - Воровство
  - «Мода» на суицид
  - Подросток ничего не хочет
- Школа
  -
  - «Не хочу учиться»
  - Проблема мотивации
  - Новая школа
  - Оценки
  - Чтение
  - Перед ЕГЭ
  - Профориентация
- Мир вокруг
  -
  - Компьютеры, гаджеты, соцсети
  - Карманные деньги
  - Увлечения
  - Кумиры
  - Стиль в одежде
  - Риск у подростков

- Первая любовь
- Половое воспитание
- Разговор о сексе
- Пищевое поведение
- Лишний вес
- Семейные ценности
- Развод родителей
- Толерантность
- Патриотизм
- Заключение

Лариса Суркова
Главная книга о воспитании: как здо́рово быть с детьми

© Суркова Л.
© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Дорогие родители, рада приветствовать вас на страницах этой книги. В ней я говорю о детях с радостью, но наверное не у всех это утверждение отзывается в душе. И правда – в жизни ситуации с детьми бывают самые разные. Иногда мы их тискаем и «сюсюкаем», иногда опускаются руки, и больше нет сил терпеть их поведение. Но поверьте, дети в любом случаи – лучшее, что с вами случилось!

В этой книге есть часть, посвященная совсем малышам от 1 до 3 лет. Это время, когда мы впервые сталкиваемся со сложностями в поведении детей, когда в маленьких ангелочках все больше проявляется их (а может и наш – ведь они в кого-то такие) характер. И так сложно понять и принять тот факт, что кроха взрослеет.

Возраст от 3 до 7 лет – время встречи сразу с двумя кризисами в жизни ребенка. Он настолько быстро меняется, самоутверждается и нарушает все мыслимые и немыслимые границы, что у родителей часто опускаются руки. Но на самом деле они пока еще не знают, что самое интересное и трудное только впереди.

С 8 лет ребенок вступает в подготовительный или ранний подростковый период. Ему придется окунуться в сложный социальный мир детей и взрослых. А родителям – вспомнить значение слов негативизм, пессимизм и максимализм.

Напугала я вас? Я зря! Ведь из каждой самой сложной ситуации есть выход, если проявить терпимость, внимание и немного родительской мудрости.

Знаете, я – как вы. Все мои четверо детей проходят эти этапы, и я тоже иногда устаю так, что руки опускаются. Но главное помнить: дети – это здо’рово! И все обязательно будет хорошо… или очень хорошо!

Удачи вам и приятного чтения!

Как здо́рово с ребенком от 1 до 3 лет: генератор полезных советов

Предисловие

В начале нашего с вами общения я хочу сказать несколько важных слов.

У меня пятеро детей, и я могу смело утверждать: поверьте, дети – это лучшее, что могло с вами случиться! Это так здорово, что многое для вас будет впервые, вы получите новые знания, вы лучше поймете своих родителей и увидите другие грани жизни.

Конечно, до нас с вами своих детей вырастили и поставили на ноги миллионы других людей, и все методы и способы воспитания придуманы до нас. В этой книге, опираясь на свой опыт мамы и психолога, я собрала самые важные и нужные советы. Для вашего удобства они изложены в формате простых шагов. Ведь мне, как и вам, важно, чтобы на чтение вы потратили минимум времени, а на детей – максимум. Так что скорее приступайте, а если будут вопросы или замечания – пишите мне на почту psylarang@gmail.com.

И, по доброй книжной традиции, хочу сказать спасибо:

• моему любимому мужу Петру Павлу (да, у него двойное имя, и это всех удивляет),

• моим замечательным детям Марии, Глафире, Степану, Евдокии и Матрене.

• читателям моих блогов в социальных сетях, ежедневно вдохновляющим и мотивирующим меня двигаться вперед,

• всем, кто посещает мои тренинги, групповые и индивидуальные занятия,

• и, конечно, моему любимому редактору и терпеливой подруге Ольге – за помощь в подготовке этой книги!

Приятного вам чтения!

Ваш ребенок от года до трех

Я расту. Особенности поведения детей в возрасте от года до трех лет
«Важные мелочи» о развитии психики ребенка
А был ли кризис?
Правда и выдумки о кризисе одного года
Волшебные двухлетки
Как вводить запреты
«Накажу!» Или нет?
Двойня
Как выбрать идеальную няню
Отношения с няней

Я расту
Особенности поведения детей в возрасте от года до трех лет

Ваш малыш, любимый, сладкий пупсик. Еще вчера он лежал, сидел, агукал и гулил – словом, был настоящим ангелочком. И вдруг, совершенно неожиданно для вас, он начал меняться. «Ребенка как будто подменили», – говорят вам родные. То слезы, то смех, то истерика на ровном месте. Он может укусить изо всех сил маму или бабушку, зашедшую в гости. Он все хватает, бросает, отбирает у других. Не хочет есть то, что вы старательно готовили. Еда со стола летит вниз, тарелка надевается на голову. Он хочет завтракать песком на детской площадке. Он рвет обои, выдирает шерсть коту и, по-видимому, делает все, чтобы вас разозлить. Вам кажется, что он не понимает ваших слов. «Где, ну где же мой ангелочек?» – вопрошает мама. Ну что же, надо смириться: период младенчества закончен, впереди период раннего детства.

На этом переходном этапе дети могут вести себя как настоящие «монстрики» и сводить с ума неподготовленных родителей. Предлагаю разобрать самые частые жалобы мам, чтобы быть во всеоружии и свести на нет крики, истерики и слезы.

Ребенок все отвергает – машет головой или говорит «нет». В ответ на любое действие бьет или кусает маму

Этот период в психологии называют периодом постоянного или систематического отрицания.

> ЭТО НОРМАЛЬНЫЙ ЭТАП ПРОЦЕССА СОЗРЕВАНИЯ ЛИЧНОСТИ И ОСОЗНАНИЯ СЕБЯ ИНДИВИДУУМОМ. ВПЕРВЫЕ МАЛЕНЬКИЙ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ ПОНИМАТЬ: «МОЕ СЛОВО ЧТО-ТО ЗНАЧИТ».

Конечно, мы, взрослые люди, понимаем, что в подавляющем большинстве случаев его «нет» не означает настоящего отказа. Да, такой парадокс. В этом скрыт и сам ответ на вопрос: «Что делать?». Фильтруйте. Если ребенок отвечает «нет» на просьбу его поцеловать – оставьте его в покое. Если он отвечает отказом на предложение поесть – выслушайте и посадите за стол. Почти наверняка он согласится, ведь свой протест он уже показал.

Часто отрицание сопровождается укусами, ударами и злостью. Почему? Думаю, вывод для вас уже очевиден – ребенка не услышали. Он же сказал: «Нет!». Будьте внимательны к мнению маленького человека, который ощущает себя большим.

Станет чуть легче, когда ребенок перейдет на следующую стадию развития – научится составлять смысловой ряд от слова к действию. Тогда его отказ действительно будет означать отказ и осознание, что за ним стоит. Например, вы говорите: «Идем на качели!», он отвечает: «Нет!». И это не просто «нет», а желание пойти в песочницу вместо качелей. Такие диалоги с ребенком вы будете вести ближе к его двум годам.

Ребенок плохо ест или хочет есть сам

Вот конфликт интересов. Но… Это же грязь повсюду. Это же надо будет убирать, мыть ребенка и тратить много времени – все это огорчает маму. И самое главное, если позволить малышу есть самому, – он же будет голодный, так как мало съест!

Мне хочется сказать: не раздувайте из мухи слона. Возьмите себя в руки и поймите – это важнейший этап развития ребенка, совмещающий в себе и мелкую моторику, и сенсорику, и много чего еще.

> РЕБЕНОК ХОЧЕТ ЕСТЬ САМ. ОН ХОЧЕТ ТРОГАТЬ И МЯТЬ ЕДУ РУКАМИ: ПОНЯТЬ, КАКАЯ ОНА, ТЕПЛАЯ ИЛИ ХОЛОДНАЯ, ЛИПКАЯ, ГЛАДКАЯ, ШЕРШАВАЯ, ИЗ ЧЕГО ОНА СДЕЛАНА. ОН ХОЧЕТ ПЕРЕЖИТЬ ПЕРВОБЫТНЫЙ МОМЕНТ – Я ДОБЫЛ ЕДУ И СЪЕЛ ЕЕ САМ.

Можно взять пленку и застелить место под стулом. Можно придвинуть стул ребенка вплотную к взрослому столу, можно сделать чехол на сам стул. Я, например, искренне ненавижу все эти стулья с мягкими сиденьями, из которых потом приходится выковыривать кусочки еды. Поэтому тканевый чехол (лучше два для смены) – отличный вариант. Приготовьте для ребенка его личную тарелку и детские приборы. Положите в эту тарелку небольшую порцию еды и разрешите пользоваться ложкой. Предлагайте кусочки, а не пюре или суп, тогда он сможет есть руками, – и не сильно испачкается, и научится жевать.

Если ребенок только собирается или удачно скидывает тарелку на пол, строго говорите, что делать этого нельзя: будет грязно, и маме придется долго убирать. Если надевает тарелку на голову – разрешите ему сделать это один раз: он ощупает себя, свои липкие волосы и потеряет интерес к этому «хулиганству» достаточно скоро.

Ребенок не дает себя одеть

Еще одна частая жалоба с той же первопричиной. Во-первых, в этом возрасте ребенок начинает по-новому ощущать свое тело. Любое переодевание или смена памперса дают возможность почувствовать прикосновение воздуха к телу, испытать новые ощущения. Во-вторых, ребенок считает себя вправе самому решать, когда его одеть, а когда раздеть, – причем это время не будет точно соответствовать вашим планам.

Собираясь переодевать ребенка и зная, что сложный возраст уже настал, всегда имейте запас времени.

> ДАЙТЕ РЕБЕНКУ 5–10 МИНУТ НА САМООПРЕДЕЛЕНИЕ: ЧУТЬ-ЧУТЬ ПОБЕГАТЬ ГОЛЫШОМ, ПРОВЕТРИТЬСЯ. ПОСЛЕ ЭТОГО ОН БУДЕТ СЧИТАТЬ, ЧТО ЕГО ВОЛЯ РЕАЛИЗОВАНА, А ВЫ СМОЖЕТЕ ЕГО ОДЕТЬ, ПРОЯВИВ ТВЕРДОСТЬ И ОБЪЯСНИВ НЕОБХОДИМОСТЬ.

Сложнее, если надо это сделать без промедления – например, в кабинете врача, где надо делать все быстро. И желательно, чтобы ребенок не кричал, иначе люди осудят (а это – главный повод к волнению для мам в нашей стране!). Единственно разумное поведение взрослого человека в подобной ситуации состоит в том, чтобы ласково, но твердо взять малыша на руки, поговорить с ним, постараться его отвлечь – и одеть, не обращая внимания на крики, которые, впрочем, очень быстро прекратятся,

если вы будете действовать именно так. Тогда ребенок по вашему поведению поймет, что ему ничего другого не остается, как беспрекословно слушаться взрослого. Ваша спокойная настойчивость поможет прекратить эту сцену. Малыш перестанет протестовать, не испытывая из-за этого ни малейшего смущения, не чувствуя себя побежденным, и быстро переключится на что-нибудь другое. Поверьте, очень скоро его поведение изменится, и он снова станет милым и послушным ребенком.

Ребенок хулиганит, всюду сует свои пальцы, подвергает свою жизнь и здоровье опасности

В возрасте 15–20 месяцев развитие ребенка входит в фазу, которая называется «исследователь». Мозг ребенка, психика и все ее высшие функции начинают развиваться с совершенно дикой скоростью. Поверьте, сует ли малыш пальцы в розетку или хватает горячую чашку, – он это делает не для того, чтобы досадить вам или навредить себе. Он хочет знать! А это безумная, неконтролируемая сила, которая тащит его вперед и заставляет творить все это.

Чем вы можете ему помочь? Самое главное – разграничить для себя, а потом и для ребенка, две категории – «можно» и «опасно». Все, что опасно, должно быть ограничено запретами, причем не только словесными, но и физическими: всевозможные ограничители, блокираторы, заглушки на розетки – вам в помощь.

ЗАПРЕТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СОВЕРШЕННО НЕЗЫБЛЕМЫМИ И СОБЛЮДАТЬСЯ ВСЕМИ ВЗРОСЛЫМИ В ДОМЕ. ЕСЛИ «НЕЛЬЗЯ», ТО ВСЕГДА, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО И ДЛЯ ВСЕХ! ГЛАВНОЕ ПОМНИТЕ, ЧТО РЕБЕНОК ВСЮДУ СУЕТ СВОЙ МАЛЕНЬКИЙ НОС НЕ НАЗЛО ВАМ, А ЖЕЛАЯ УЗНАТЬ ЭТОТ МИР И ПОНЯТЬ ЕГО.

Как говорить ребенку «нет» и «нельзя» и добиваться своего

Самое главное правило – до 2,5–3 лет любой запрет должен быть оправдан. Оправдание в этот период одно, главное: все, что опасно для жизни, – запрещено. Нам, конечно, очень хочется привить ребенку хорошие манеры – рассказать, например, что нельзя стягивать с педиатра бусы или залезать в чужую сумку Но,

к сожалению, понять этого он сейчас не может (как и разграничить «мое» и «чужое»). Кроме того, у ребенка в этом возрасте преобладает кратковременная память. Он не сопоставляет ситуации и не ищет сходства. То, что нельзя засунуть пальцы в розетку дома, совсем не означает, что это нельзя сделать в гостях. Потому снова правило – один запрет должен действовать всегда и везде! При этом

ЗАПРЕТОВ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛИШКОМ МНОГО, ПОТОМУ ЧТО ТОГДА МАЛЫШ ПРОСТО ПЕРЕСТАНЕТ ИХ ВОСПРИНИМАТЬ.

Лучшая форма демонстрации запрета – это язык вашего тела. Делайте достаточно строгое лицо, грозите пальцем. Не кричите, но говорите всегда твердо и уверенно. Если в ответ на ваши действия ребенок заплакал – не жалейте его: этот плач – закрепление услышанного, он быстро пройдет.

Помните, что выход есть в любой ситуации! И как бы ребенок себя ни вел – всегда можно подобрать к нему ключик. Терпение и любовь смогут все!

«Важные мелочи» О развитии психики ребенка

ВАШ РЕБЕНОК – ЛИЧНОСТЬ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ СВОЕЙ ЖИЗНИ. ВЗАИМОУВАЖЕНИЕ – ЗАЛОГ ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЙ И КАЧЕСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ (Я БЫ СКАЗАЛА, ВЗАИМОВОСПИТАНИЯ).

Я хочу поделиться с вами правилами, которые помогут вам в освоении этой науки.

1. Помните, у детей преобладает образное мышление. Это означает, что в их голове постоянно есть некий пазл, картинка.

2. Вы не можете знать, что нарисовано на этой картинке! Поэтому прежде чем что-то навязать ребенку, поставьте себя на его место. Ведь человек живет своими планами.

3. Пока ребенок не умеет говорить, проговаривайте его мысли за него. Так вы высказываете ему понимание и приятие, и малыш чувствует себя в безопасности.

4. Прежде чем добиться от ребенка выполнения ваших требований, дайте ему «время на самоопределение». Это значит, что у ребенка должна быть пауза для того, чтобы перестроить свои планы.

5. «Время на самоопределение» в возрасте от года до 3 лет составляет 15 минут и включает в себя три напоминания. Например, вам надо выйти из дома в 12.00. В 11.45 скажите

ребенку, что вы уже готовите одежду. Через пять минут обратите его внимание на то, что вы надеваете брюки, а еще через пять минут, – что вы подготовили коляску. За это время ребенок уже начал перестраивать свой «пазл» и готов вступить с вами в диалог.

6. Помните, что дети в этом возрасте не понимают категорий времени и расстояния. Не используйте слова «скоро», «минутку» или «100 метров».

7. Ребенок протестует? Проведите анализ и подумайте, что там сейчас на экране его «внутреннего мультика».

А был ли кризис? Правда и выдумки о кризисе одного года

Представьте: вы все понимаете, вы четко знаете, чего хотите. Вы просите окружающих о помощи, вы обращаетесь к самому близкому человеку – своей мамочке! Но ни она, ни все вокруг не понимают вас! Ну что сделать в этой ситуации, кроме как психануть, выгнуться, зарыдать, укусить, ударить… Такие чувства обуревают малыша приблизительно в год (от 9 месяцев до 2 лет).

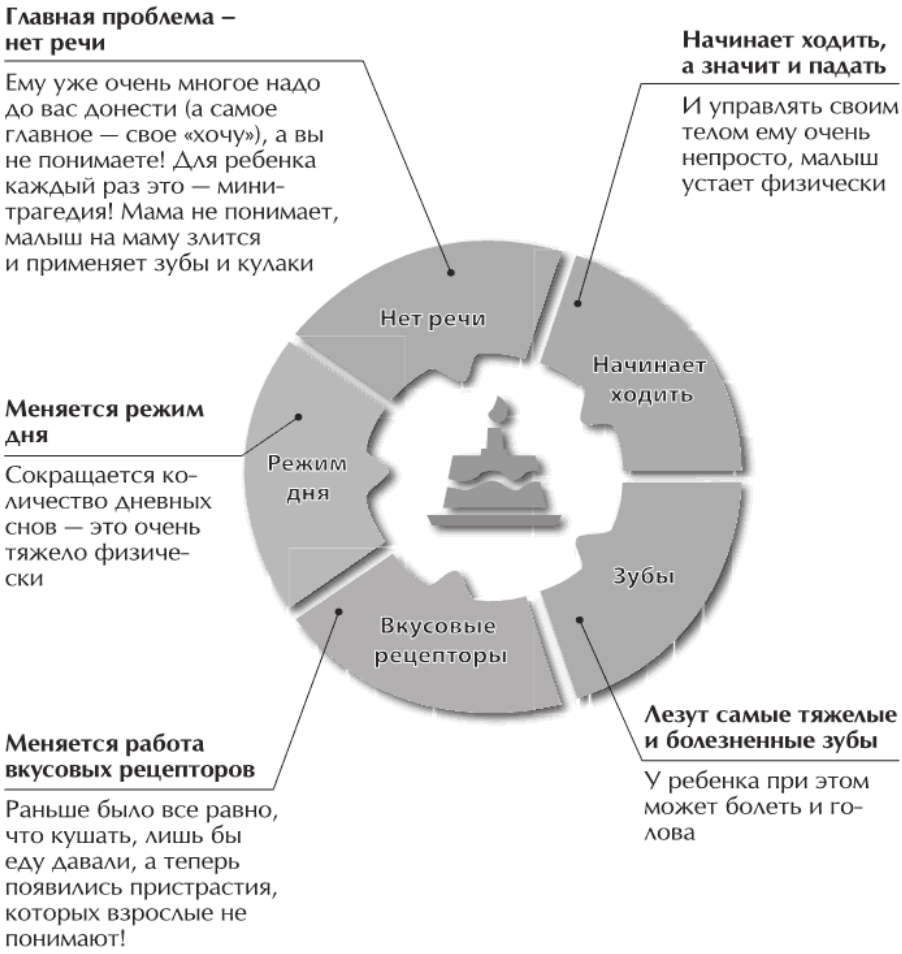
Психологи не говорят об этом возрасте, как о кризисном. Такое название ему дали родители, и для них это и правда кризис или, скорее, шок. Был чудесный малыш, целовал маму, обучился играть в «ладушки», махать ручкой «пока-пока»… и вдруг на его месте – маленький неуправляемый монстрик. Но это никакой не кризис, а всего лишь этап в развитии. Дело в том, что темпы развития головного мозга ребенка опережают его физическое и вербальное развитие. Объем новой информации огромен, мозг впитывает ее как губка.

> В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ НЕРВНАЯ СИСТЕМА МАЛЫША, ПЕРЕГРУЖЕННАЯ ПОТОКОМ ПОЛЕЗНЫХ И БЕСПОЛЕЗНЫХ ДАННЫХ, НЕ ВЫДЕРЖИВАЕТ И ТРЕБУЕТ ПЕРЕЗАГРУЗКИ.

А путь выхода эмоций у ребенка один – крик и его сопровождение невербальными проявлениями (удары, укусы, пинки).

Главная проблема ребенка – нет речи. Ему уже очень многое надо до вас донести (а самое главное – свое «хочу»), а вы не понимаете! Каждый раз это – мини-трагедия! Мама не понимает, малыш злится на маму и применяет зубы и кулаки.

На втором году жизни у ребенка появляется миллион новых навыков и изменений в физическом развитии:


Главная проблема – нет речи
Ему уже очень многое надо до вас донести (а самое главное — свое «хочу»), а вы не понимаете! Для ребенка каждый раз это — мини-трагедия! Мама не понимает, малыш на маму злится и применяет зубы и кулаки
Начинает ходить, а значит и падать
И управлять своим телом ему очень непросто, малыш устает физически
Нет речи
Начинает ходить
Режим дня
Зубы
Вкусовые рецепторы
Меняется режим дня
Сокращается количество дневных снов — это очень тяжело физически
Меняется работа вкусовых рецепторов
Раньше было все равно, что кушать, лишь бы еду давали, а теперь появились пристрастия, которых взрослые не понимают!
Лезут самые тяжелые и болезненные зубы
У ребенка при этом может болеть и голова

А теперь представьте себя на месте малыша: каково бы вам было? Наверняка, таблетки ели бы пачками – от обезболивающих до успокоительных!

Но как помочь себе и ребенку пережить это время «без потерь»?

• Терпеть, терпеть и еще раз терпеть.

• Отвлекать. Запаситесь парой десятков вариантов, как отвлечь малыша от скандала: вместе посмотреть в окно, почитать книжку, взять игрушку, полистать журнал с яркими картинками, порисовать красками – уверена, вы придумаете что-то свое!

• Нельзя проявлять агрессию! Ни в коем случае нельзя ребенка бить, шлепать и применять другие физические наказания.

• Не повышать голос на ребенка! Ваш крик он будет «зеркалить» и орать еще громче вам в ответ.

Интересно то, что в отличие от кризиса трех лет, этот непростой период бывает почти у всех детей. Психологи говорят: если мама заявляет, что этого не было с ее малышом, она просто не помнит, – память заблокировала негативные воспоминания. Но возрадуйтесь: это длится недолго!

ОБЫЧНО С НАЧАЛА ОСТРОГО ПЕРИОДА ДО ЕГО ОКОНЧАНИЯ ПРОХОДИТ 2–3 МЕСЯЦА. ПОЭТОМУ ЗАПАСИТЕСЬ ТЕРПЕНИЕМ И В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ.

Волшебные двухлетки

Малышей от полутора до 2,5 лет называют «упрямые двухлетки». Их поведение в этот период не связано с каким бы то ни было кризисом, а лишь обозначает некий этап в развитии.

Основные причины вот в чем:

• Закончено развитие и формирование всех отделов головного мозга;

• Сформирован определенный уровень гормонального фона;

• Идет колоссальными темпами развитие высших психических функций (внимание, память, речь и др.);

• Нарастают физические возможности организма (много новых навыков – бег, прыжки, преодоление препятствий).

Некоторые дети переживают этот период легко, или бывает, что родители спокойно на все реагируют, и этот этап проходит для всех незаметно и быстро забывается. Но многим родителям бывает не сладко. Итак, что можно заметить в своем ребенке в 1,5–2,5 года?

• Истерики с падением на пол.

• «Нет» по поводу и без.

• «Не хочу одеваться, не хочу раздеваться, хочу надеть сапоги летом и босоножки зимой!».

• «Иду туда, куда хочу», «что хочу – сам не знаю».

• Многие дети становятся очень брезгливыми: не любят трогать мокрое, грязное, липкое, песок, грязь и т. д.

Что важно понимать?

• Ребенок не делает ничего вам назло, он вообще о вас не думает!

• Ему еще не хватает речи, и это, пожалуй, главная сложность. Малыш уже пытается говорить, многим хорошо это удается. Но

понимают его еще не все и не всё! Ребенка это злит и раздражает.

• Психика и нервная система малыша быстро перегружается. Ребенку очень важно иметь возможность для отдыха, полноценный сон и нормальное питание.

• Этот период времени неудачный для отлучения от груди, бутылки, соски. Обычно период обострения длится от 2 до 4 месяцев, переждите его! Потом отучите без проблем.

• Также этот момент неудачен для перевода от совместного сна к самостоятельному.

• Многие детки становятся очень контактными. Пользуйтесь этим! Можно ходить на развивающие занятия, а при необходимости – в детский сад.

Что делать, если ребенок истерит? Подробнее о детских истериках мы поговорим в отдельной главе. А пока кратко:

• Успокойтесь! Не кричите, не злитесь. Представьте, что у ребенка как будто ПМС (вспомните свои ощущения) – ему так же некомфортно, постоянно меняется настроение и желания. Ваш крик делает ему еще хуже.

• Позвольте ребенку быть самостоятельным там, где можно. Пусть он наденет эти синие штаны, которые тянет из шкафа, а не предложенные вами красные!

• Дайте ребенку возможность говорить и старайтесь его понимать. Для этого – договаривайте за него предложения, помогайте сформулировать желания.

• Если вы понимаете, что причина его поведения – каприз, избегайте ситуаций, его вызывающих, например, похода в магазин игрушек за чем-нибудь очень нужным. Ребенку там нужны игрушки, и вашего «мы сюда не за этим пришли» или «нет денег» он еще понять не может.

• Работайте над собой. Ваша реакция – это ваша проблема! Малыш растет, меняется, и ему очень непросто. Вспомните роды. Вы дышали, ходили, отказывались от лекарств, понимая, что вашему крохе сейчас хуже, чем вам! Вот сейчас ему тоже тяжелее, чем вам! И если вы кричите, злитесь или поднимаете на него руку, вы делаете ему хуже. Вспоминайте моменты его ожидания, рождения – как вы тогда любили, ждали и волновались? Вспоминайте!!! Он вам ничего не должен. А вы умнее, мудрее и опытнее, и только вы его опора и поддержка в этом мире. Без вас ему никак!

Как вводить запреты

Попробуйте проанализировать свое общение с ребенком в течение дня. Нет ли у вас ощущения, что слово «нельзя» звучит

очень часто? Некоторые мамочки считают, что ребенок по-разному воспринимает слова «опасно», «нет», «нельзя», но это не так: в сознании ребенка все они означают ограничение, рамки и запрет. Если же начать разбираться, почему нельзя конкретно это, многие родители не смогут объяснить. В итоге множество запретов перестает иметь для ребенка какое-либо значение.

Давайте рассмотрим правила установления запретов:

1. Нельзя все то, что опасно для жизни! Но при этом важно отличить «абсолютное нельзя» от «нельзя одному, но можно с мамой». Сядьте и решите вместе со взрослыми членами семьи, что действительно попадает под абсолютный запрет в вашей семье.

> НА САМОМ ДЕЛЕ, ПРИМЕРОВ «АБСОЛЮТНЫХ НЕЛЬЗЯ» ЕДИНИЦЫ – БЕЗ БОЛЬШЕЙ ЧАСТИ ЗАПРЕТОВ МОЖНО ОБОЙТИСЬ, ИЗМЕНИВ СОБСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Например, родители говорят ребенку: нельзя брать в рот бытовую химию. Я против такой установки! На самом деле нельзя хранить бытовую химию в местах, доступных для детей!

2. Само запрещающее слово не имеет большого значения. Но лично я выступаю за слова «**нет**» или «**нельзя**», которые не формируют у детей фобий и приняты в обществе. Так будет проще вводить ограничения позже, например, в школе.

3. Прежде чем решить, что «это нельзя», объясните сами себе – почему? Вот, например, валяться в грязи – почему нельзя? Одежды нет? Лень стирать? Или это травмирует вашу психику? Но попробовав пару раз, ребенок пресытится, ему будет уже неинтересно – и проблема запрета будет решена.

4. Если что-то нельзя, потому что так хочется маме (она не хочет убирать за ребенком, не выносит шум, лень и тому подобное) – это проблема мамы, над которой ей имеет смысл работать.

5. «Нельзя» должно быть категоричным и поддерживаться всеми членами семьи и родни. Когда у мамы нельзя, а у папы можно – у ребенка возникает сумятица в сознании и стресс.

6. Помните, что **основа воспитания – в последовательности действий**.

7. Список запретов может меняться по мере взросления вашего ребенка.

> ЕСЛИ ВВЕЛИ ЗАПРЕТ – ДОБИВАЙТЕСЬ ЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ. ОДИН РАЗ ДАЛИ СЛАБИНУ – РЕБЕНОК БУДЕТ ТРЕБОВАТЬ УСТУПКИ ВНОВЬ И ВНОВЬ.

Частый вопрос: как объяснить запреты ребенку-аллергику? Конечно, когда много ограничений в питании, сложно всем – и родителям, и самому малышу. Особенно, когда речь идет о возрасте до 3–4 лет. Чем можно помочь?

• Помнить, что дети «любят глазами». Если вы едите запретное, а ребенку говорите, что ему нельзя, он будет нервничать и жажду запретной еды в нем будет сложно погасить.

• Важный принцип – самостоятельность. Дайте есть самому, вовлеките ребенка в процесс приготовления еды, спрашивайте совета, составляйте вместе меню.

• Предлагайте ребенку выбор. Даже если ему можно всего два продукта – это уже выбор.

• Чем больше «нельзя» – тем больше хочется. На вопрос «Можно конфету?» лучше отвечать вместо «Нельзя, у тебя аллергия», например: «Тебе можно печенье. Оно без вредного сахара и краски, и это очень полезно всем людям».

• Говорите, объясняйте. Не превращайте ребенка в больного. Делайте ставку на позитив, на полезные качества, на то, что это вкусно.

• Найдите миллион один рецепт из разрешенных продуктов.

• Еда должна быть в радость! Украшайте ее, вырезайте цветочки и бабочек, купите красивые тарелки, придумайте свои ритуалы приема пищи, устраивайте тематические вечеринки с другими детьми, хоть на тему «Королева брокколи». Не надо вздыхать и жалеть малыша, можно помочь ребенку перерасти непереносимость и тогда станет легче и вам, и ему.

Избегать культа еды надо не только при аллергии. Если вы все время суетитесь на тему еды, то возводите пищу на пьедестал. Помните, что очень многое зависит от нас, родителей. От нашего отношения и путь к выздоровлению может стать легче. Здоровья вам и вашим детям!

«Накажу!» или нет?

«Можно ли наказывать детей? И если можно, то как?» – часто спрашивают меня родители. Давайте вместе разберемся в понятиях. Что такое наказание? Постарайтесь ответить на этот вопрос своими словами, максимально просто и ясно, как будто объясняете ребенку. Наверное, это ограничение? Невозможность делать то, что хочешь? Многие ли скажут, что наказание – это боль, обида, унижение? Дадите ли вы своему ребенку такое объяснение? Именно поэтому мы не станем рассматривать физические наказания как приемлемый вариант. Конечно, в жизни почти каждого родителя случается срыв и шлепок по попе.

Но

ФИЗИЧЕСКОЕ НАКАЗАНИЕ – ЭТО СЛАБОСТЬ ВЗРОСЛОГО, КОГДА ОН НЕ МОЖЕТ НАЙТИ АРГУМЕНТОВ, КРОМЕ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛЫ.

1. Боль не даст урока. Она начнет рыть яму между вами и ребенком. Чем чаще вы будете практиковать этот способ – тем больше будет пропасть.

2. Категорически недопустимо, с точки зрения психологии, применять физические наказания к детям до 5 лет. Насилие заляжет в подсознании и будет вредить ребенку долгие годы. Позже, конечно, это тоже не хорошо, но ребенок уже осознает насилие, помнит его. А если помнит – можно говорить, извиняться, решать проблему.

3. Важно не стесняться просить прощения у ребенка, но еще более важно – не повторять свои ошибки. Лупить по попе через день и каждый раз просить прощения – неприемлемо.

4. Наказания нужны, но не для детей до 2 лет. Они просто не поймут, что вы хотите от них, наказывая. Ближе к двум годам можно вводить «лучший» вид наказания – отсутствие внимания. Оставьте ребенка одного. Дайте ему подумать над своим поведением или проступком.

5. Важно, чтобы ребенок понимал, за что вы его наказали.

6. Наказание должно быть всегда соизмеримо с проступком. Ребенок кинул игрушку на пол? Соизмеримо ли это с лишением его новых игрушек? Подумайте хорошо над этим.

7. Еще один способ – наказание лишением. Это может быть запрет на мультфильм, планшет. Я бы не советовала наказывать лишением сладостей. Это будет вызывать у ребенка желание наесться конфет «про запас».

МОЖНО ЛИ НЕ НАКАЗЫВАТЬ ДЕТЕЙ ВООБЩЕ? ДА! ОСОБЕННО МАЛЕНЬКИХ.

Учитесь общаться с детьми и быть с ними на одной волне. Это поможет избежать конфликтов.

Можно ли говорить с детьми жестко?

Можно, если это произошло неосознанно. Я выступаю за то, что родители тоже люди! Да, ребенка надо уважать! Да, психология и я лично против любого насилия (физического или вербального). Но иногда у родителей нет времени среагировать

правильно, или ситуация не дает им выбора. Например, когда твердость, краткость или жесткость слов нужны во имя спасения жизни: ребенок бежит на дорогу, залез на окно, схватил бытовую химию. Приходится реагировать окриком: «Стоп! Опасно! Смотри на меня!» (или «Смотри, что у меня есть!»). Про чувства и мотивацию потом поговорите.

Возможна и другая ситуация: впитав негатив от вас или реагируя на сложные отношения в семье, ребенок раздал «по башке» всем на детской площадке. Все кричат, а он ощущает себя героем, ведь именно к нему сейчас приковано все внимание. Он вас не слышит, а вы злитесь и думаете, что «позоритесь», а от этого злитесь еще больше. Скажите коротко «Стоп», не надо крика. Возьмите жестко ребенка за руку и выведите за территорию площадки. Вот теперь можно поговорить (но не дать подзатыльник или наорать!).

Детей, как и взрослых, всегда привлекают нестандартные реакции на их действия: кричали – шепчите; разбирали по полочкам – говорите коротко. Это не сложно, я пробовала. Главное, не думать, что вас оценивают – это вгоняет в стресс и вызывает панику.

Двойня

Я очень ценю труд и усилия абсолютно всех мам и пап, а также бабушек. Но есть категория, которая вызывает во мне желание преклоняться, – это мамы двойняшек (а среди моих знакомых есть и мама тройняшек)! Конечно, у этих мам в разы больше сил, терпения и всего остального, но и у них возникают вопросы, как помочь детям развиваться гармонично.

На воспитание двоен и троен есть множество взглядов, написано немало книг, а также существует огромное количество стереотипов о том, как лучше и правильнее их воспитывать. Мы не будем рассматривать теорию – откуда берутся двойни и как они развиваются. Перейдем сразу к ключевым моментам воспитания.

К сожалению, это становится главной ошибкой родителей, когда детям исполняется год. Один чуть быстрее одевается или лучше кушает, и мама невольно приводит его в пример отстающему. И пример-то вроде бы положительный: «Смотри, как братик хорошо покушал!». А получается наоборот: ближе к трем годам родители начинают жаловаться на ссоры, драки и вечные споры между детьми. Я понимаю маму – хочется же простимулировать малыша, да и психология говорит: приводите положительные примеры. Но в случае двойняшек это не работает

или работает в обратную сторону.

Если вы хотите привести одному в пример другого, делайте это через «самостоятельное» сравнение, особенно когда появляется речь: «Кто тут кушает до чистой тарелки?», «А кто играет веселее?», «Кто бегает быстрее?» и так далее. В интернете даже можно найти специальные речевки. Отвечают каждый раз дети сами, то есть анализируют ситуацию самостоятельно. С еще не говорящими малышами сложнее: делать это надо маме.

Если говорите, что один из детей быстрее убрал игрушки, то обязательно хвалите другого: «Зато ты у нас лучше делаешь вот это». Обязательно должен быть противовес!

Главный вопрос – где взять силы, время и правильно распределить свое внимание между детьми. Ведь пока они совсем крохи, их потребности часто могут совпадать во времени – и что делать? Знаете, многие мамы близнецов то ли интуитивно, то ли по своей житейской мудрости выстраивают режим очень психологично. Они, пока малыши совсем крохи, до 6–7 месяцев делают все или одновременно, или в заданном детьми темпе. Многие из этих героических женщин кормят грудью до двух лет. Это вызывает уважение! Единственное, о чем прошу, – принимайте помощь близких! Если хотите уделить максимум времени детям, то позвольте помочь вам по хозяйству.

> ДЕТЕЙ НЕЛЬЗЯ СРАВНИВАТЬ, А ДВОЙНЯШЕК – ОСОБЕННО.

А вот ближе к 8–10 месяцам многие понимают истину:

> ЭТО ЧУДО, ЧТО ДЕТЕЙ ДВОЕ, И ОНИ МОГУТ ЗАНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА, ИГРАТЬ ВМЕСТЕ.

Психологи, работающие с такой категорией детей, призывают мам не упустить этот момент. Дети стали тянуться друг к другу? Позвольте им быть вместе, не надо их отсаживать друг от друга. Пока детям нет года, вы должны быть рядом, контролировать и помогать выстраивать отношения, не мешая. Тогда к 14 месяцам наступает так называемый возраст «компенсации», когда «синдром подзадоривания» уходит на второй план. Дети начинают играть рядом друг с другом, тихо и эффективно проводя время вместе.

Частый вопрос – надо ли одинаково одевать двойняшек и покупать им по две одинаковые игрушки. Что касается одежды, здесь нет однозначного ответа: это то ли стереотип, то ли выбор мам, а иногда самим детям нравится быть одинаково одетыми. Делайте так, как вы решили. Обычно ближе к кризису 7 лет

близнецы отказываются быть одинаковыми и, как все дети, начинают ярко проявлять индивидуальность. А покупать по две игрушки – зачем? Чтобы не было ссор? Бесполезно! Двойняшкам, как и всем детям, все равно хочется то, что у другого ребенка.

ПСИХОЛОГИ СОВЕТУЮТ НЕ ЗАВОДИТЬ ОДИНАКОВЫЕ ИГРУШКИ, ПОТОМУ ЧТО В СЕМЬЕ, ГДЕ ДЕТЕЙ СРАЗУ ДВОЕ, СТОИТ РАНЬШЕ НАУЧИТЬ ИХ ИГРАТЬ ВМЕСТЕ, МЕНЯТЬСЯ, ДЕЛИТЬСЯ.

И в самом деле, именно двойняшки в этом преуспевают! Часто именно они на детских площадках показывают, как это делать.

Хочется повторить прописную истину – то, что детей двое, означает, что это два человека. Поэтому очень важно подчеркивать их индивидуальность, помогать им развиваться в том направлении, что для них интересно. Одному ребенку может нравиться рисование, а другому – математика. Дайте возможность для самореализации каждому из них. Опять-таки банальность, но даже на день рождения двойняшек советуют покупать два маленьких тортика, а не один большой.

НЕ ПОДОГРЕВАЙТЕ НЕНУЖНУЮ КОНКУРЕНЦИЮ МЕЖДУ ДЕТЬМИ. ЭТО НЕ РАЗВИВАЕТ, А ВСЕГДА ПОДАВЛЯЕТ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ОДНОГО РЕБЕНКА.

Делая акцент на индивидуальность, не забывайте учить детей быть вместе. Это задача всей семьи, поэтому начните с самого раннего возраста! Играйте в совместные игры, гуляйте всей семьей, переживайте общие эмоции и впечатления!

Зато у мам двойняшек редко встает вопрос, как полюбить двух детей одинаково. Это для них просто.

НУЖНО ЗАПОМНИТЬ ПРАВИЛО – УДЕЛЯЙТЕ ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ КАЖДОМУ ИЗ ДЕТЕЙ.

Понимаю, пока вы с ними одна дома, это сложно, но когда помогают папа или бабушка (няня), найдите возможность побыть наедине с каждым. Например, пока кормите или переодеваете одного малыша, говорите со вторым. И важно (как важно и для всех других мам): личное внимание необходимо проявлять не только во время болезни. Такая ситуация воспринимается ребенком как «мама любит меня, когда я болею» и ведет к психосоматическим заболеваниям.

Важный момент, который касается именно родителей двойни

или погодков, – избегайте наказания «за компанию».

Часто нет сил разбираться в конфликте, особенно если дети ябедничают друг на друга, – и мамы наказывают обоих. Старайтесь избегать этого и разбираться в корне проблемы. В более позднем возрасте можно давать детям возможность разобраться самим.

Часто встает вопрос относительно детского сада и школы – отдавать ли детей в одно учреждение. Я не вижу причин сказать «нет», если этого не требуют индивидуальные особенности детей. Вместе им комфортнее и спокойнее, ведь они привыкли ощущать друг друга рядом.

Один раз мне довелось работать с мамой двух двоен с разницей в два года между парами. И на мой вопрос: «Как?» она сказала, что только когда появились вторые близнецы, она научилась выделять, не разделяя. Это огромная мудрость, которую можно обрести, наверное, только родив двойню. Желаю и каждой из вас этой мудрости! И не забывайте:

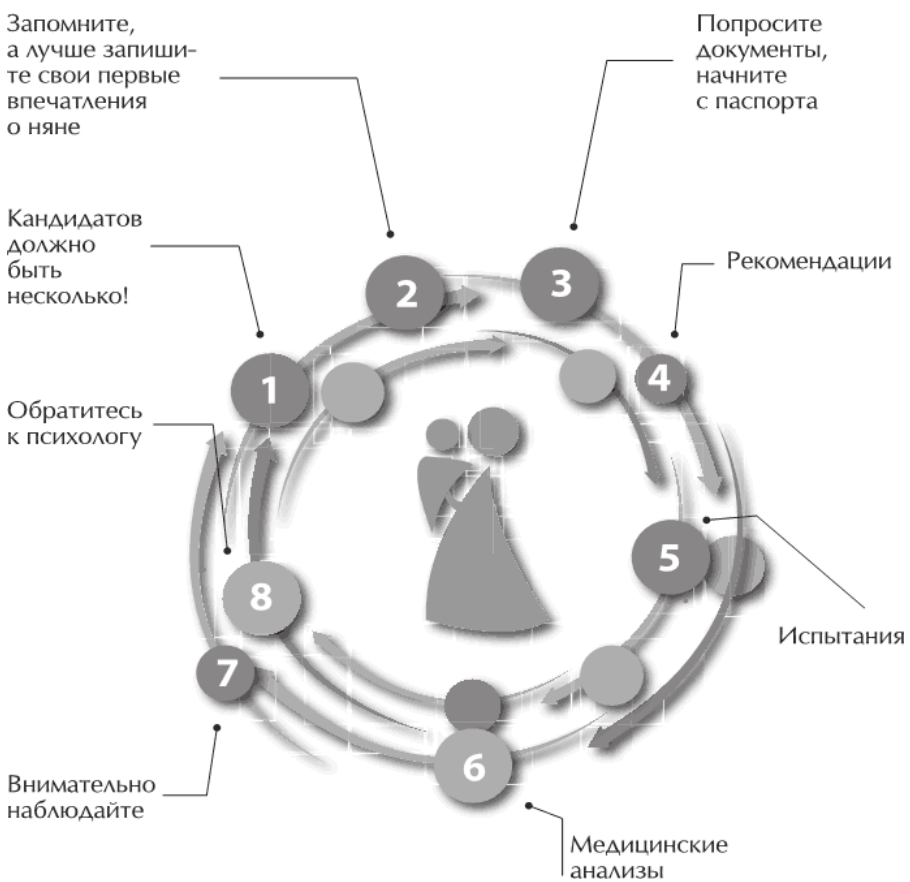
ДЛЯ ДВОЙНИ ВАЖНЫ ТЕ ЖЕ ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ, ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И КРИЗИСЫ, ЧТО И ДЛЯ ВСЕХ ДЕТЕЙ!

Как выбрать идеальную няню

Иногда обстоятельства складываются так, что семье требуется помощь няни. Первый шаг в этом вопросе, конечно, поиск кандидатов. Рекомендации знакомых, привлечение соцсетей, агентств по персоналу, специализированных сайтов – вариантов много. Предположим, по резюме, звонкам и письмам вы отобрали кандидатов.

Что с ними делать дальше?

1. Даже если первая няня, с которой вы познакомитесь, окажется вашей мечтой, дайте себе возможность сравнить ее с другими.



2. Это, может быть, совсем не научно, но многим известно, что первые ощущения часто бывают самыми верными.

3. Сделайте себе фотографию или ксерокс документов – это придаст серьезности вашей встрече. Дипломы, медкнижка – все пригодится.

4. Очень часто рекомендации (как и номера телефонов) даны совсем не работодателем. Но стоит, конечно, попытаться. Не стесняйтесь задавать вопросы о семье, ребенке, доме, где няня прежде работала. Если кандидат с удовольствием делится подробностями из жизни той семьи, осуждает, критикует, обсуждает материальное положение, то, скорее всего, такой же критике подвергнетесь и вы сами!

5. Не советую играть в «домашнего психолога»: все тесты и проективные методики, которые кажутся вам очень простыми (ведь в интернете есть расшифровка), на самом деле имеют много подводных камней. Но если вы берете человека для подготовки ребенка к школе или проверки уроков – обязательно дайте кандидату порешать задания из учебников и пособий.

6. Быть уверенным в точности медицинских анализов можно

только в том случае, если вы сами отправите кандидата в проверенный медицинский центр и оплатите все процедуры.

7. Если вы прошли все вышеперечисленные стадии, то теперь можно познакомить няню с ребенком. Внимательно наблюдайте! Как и что говорит няня, что она делает, как реагирует на нее ребенок!

8. Для проверки адекватности няни, конечно можно обратиться к психологу. Он проверит основные моменты – стрессоустойчивость, адекватность реакции на ситуации, поведенческие и характерные особенности.

Отношения с няней

Итак, няня выбрана, и совсем скоро она появится в вашем доме и приступит к своим обязанностям. Но расслабляться рано! Ведь надо налаживать доверительные отношения с ней и помогать ребенку адаптироваться к новой ситуации и новому человеку в доме. На что при этом надо обратить внимание?

• Прежде всего – безопасность.

> ЕСЛИ ВЫ ДОЛЖНЫ ОСТАВИТЬ НЯНЮ ОДНУ С РЕБЕНКОМ В ПЕРВЫЙ ЖЕ ДЕНЬ, ПОДУМАЙТЕ О СКРЫТОЙ КАМЕРЕ ИЛИ ХОТЯ БЫ О ДИКТОФОНЕ.

Скажете, «неудобно»? Пусть безопасность вашего малыша стоит на первом месте!

• Поставьте няне четкие задачи – конкретность указаний поможет и ей, и вам. Она будет понимать, что должна делать и каких результатов от нее ждут, а вы будете знать, что с нее спросить.

> ЗАРАНЕЕ ОГОВОРИТЕ С НЯНЕЙ ВСЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, ПРИНЯТЫЕ В ВАШЕМ ДОМЕ.

В частности, что ей надевать, чем можно питаться, какой посудой пользоваться и т. д.

• Обсудите условия и срок выплаты зарплаты. Можно, например, платить 15 числа текущего месяца за предыдущий. Тогда, если няня решит уйти и не захочет отрабатывать время, пока вы будете искать ей замену, вы сможете оставить себе право не оплачивать эти 15 дней.

• Держите «обратную связь», но делайте это грамотно. Если вы хотите покритиковать действия няни, найдите и то, за что можно похвалить. А если хвалить не за что, нужен ли вам такой человек дома?

НЯНЯ ДОЛЖНА ЛЮБИТЬ РЕБЕНКА!

Даже если она знает пять языков и шикарно играет на фортепиано, но не испытывает чувств и положительных эмоций по отношению к ребенку – зачем вам такой человек? Если она чему-то научит, но не защитит, не пожалеет, не поможет – зачем тогда она рядом с вашим малышом?

• Следите за словами, действиями и настроением няни. Иногда в них могут проявляться проблемы психоэмоционального плана. Не бойтесь задавать вопросы няне, разговаривайте с ней.

НЕ РЕВНУЙТЕ!

Или хотя бы контролируйте это чувство. Оно может возникнуть в тот момент, когда ваша «лялька» бежит к няне навстречу, обнимает ее (кстати, оговорите сразу вопрос, можно ли няне целовать вашего малыша). Но помните, что даже при самой замечательной няне на первом месте у ребенка всегда будете вы, ведь вы мама!

Самые частые сложности

Как накормить ребенка
Как и когда отлучить от груди?
Как научить ребенка жевать?
Как уложить ребенка спать?
Совместный сон – за и против
Как отучить от пустышки?
Как приучить к горшку?
Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша

Как накормить ребенка

Одна из основных проблем в жизни родителя – как накормить ребенка. Смешно? А зря! Для многих пап и мам (а о бабушках и говорить нечего) питание их чада – это каждодневная головная боль. Давайте разберемся, почему дети плохо едят. Причины могут быть самые разнообразные, а зависят они, прежде всего, от возраста ребенка.

Если возраст ребенка от года до двух лет, то первая причина его отказов от еды может крыться в физиологии.

> ПРИМЕРНО В ГОД ЗАКАНЧИВАЮТ ФОРМИРОВАНИЕ ВКУСОВЫЕ РЕЦЕПТОРЫ ЯЗЫКА. РЕБЕНОК СОВЕРШЕННО НЕОЖИДАННО ДЛЯ СЕБЯ НАЧИНАЕТ ВОСПРИНИМАТЬ ВЕСЬ НАБОР ВКУСОВ – КИСЛО, ГОРЬКО, СЛАДКО, СОЛЕНО. ВСЯ ПРИВЫЧНАЯ ДО ЭТОГО МОМЕНТА ЕДА ВДРУГ МЕНЯЕТ СВОЮ ВКУСОВУЮ «ОКРАСКУ».

Для малыша это проблема, а для мамы – истинная беда: ребенок кушал все и вдруг перестал. Что делать? Для начала узнать мнение педиатра и, если у него нет возражений, попробовать перевести ребенка за общий стол. Во-первых, дети в этом возрасте начинают активно повторять все манеры и привычки взрослых, а значит – малышу понравится кушать то же, что кушаете вы. Во-вторых, «взрослая» еда покажется ему более привлекательной с точки зрения вкуса.

Вторая причина – психологическая.

> МАЛЫШ ПОДРОС, И ЕМУ ТЕПЕРЬ ХОЧЕТСЯ ВСЕ ДЕЛАТЬ САМОМУ. НЕ СОПРОТИВЛЯЙТЕСЬ: ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ЛОЖКУ И ВИЛКУ.

Лично я всегда «голосую» за вилку. Вилка – прибор, с которым гораздо проще справиться маленькому гурману, а сейчас легко можно найти специальные, абсолютно безопасные для детей вилочки! Ложка же тяжелее для еще несформированной мелкой моторики малыша, да и суп он выльет на себя быстрее. А зачем вам лишняя уборка? Положите на тарелку яркую вареную морковь, горошек, кусочки вареной курицы, тыквы, брокколи. Пока малыш накалывает кусочки вилкой и тянет в рот, вы успеете дать ему пару ложек более жидкой основной еды.

• Еда должна быть вкусной. Если вы готовите ребенку еду отдельно, без соли и сахара, то придайте ей вкус за счет овощей, фруктов и трав. Тогда обед будет ассоциироваться у ребенка только с удовольствием, а вы будете наслаждаться довольными причмокиваниями вашего малыша.

• Если вы решили, что на определенные продукты в вашей семье стоит запрет, то не надо их есть при ребенке.

В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ЕМУ НЕВОЗМОЖНО ПОНЯТЬ, ПОЧЕМУ ПАПА ЕСТ МОРОЖЕНОЕ, ИЛИ БАБУШКА ГРЫЗЕТ СЕМЕЧКИ, ИЛИ СТАРШИЙ БРАТ СОСЕТ «ЧУПА-ЧУПС», А РЕБЕНКУ ГОВОРЯТ: «ФУ, ЭТО – ГАДОСТЬ!».

Я не призываю вас к здоровому образу жизни – это ваша забота, а говорю лишь о том, что ребенок – зеркало, он хочет все то же, что у вас.

• Купите красивую посуду. Сейчас в магазинах огромный ассортимент симпатичных детских тарелочек и столовых приборов с любыми рисунками. Это не игра, это эстетика!

• Если вы кормите грудью, и при этом ребенок после года стал плохо есть обычную еду – не надо паниковать. Такой откат и правда бывает, его надо пережить. На мой взгляд, имеет смысл подумать о сокращении дневных кормлений грудью.

• Здраво оцените порции. Часто родители живут рекомендациями из интернета или уст врача, которые не всегда разумны. Например, я неоднократно слышала, что ребенок в возрасте одного года должен съедать 300–350 г еды за раз. Все дети разные, и не всем нужен такой объем пищи.

• Накормить любой ценой и до последней ложки – это одно из основных родительских заблуждений. Это не питание, это, скорее, наказание, часто ведущее к психосоматическим проблемам, например, формированию повышенного рвотного рефлекса при попадании еды в рот.

РАЗВЛЕЧЕНИЕ РЕБЕНКА ЗА СТОЛОМ – БОЛЬШАЯ ОШИБКА, КОТОРУЮ МЫ СОВЕРШАЕМ И С

РЕЗУЛЬТАТАМИ КОТОРОЙ ПОТОМ ПРИХОДИТСЯ АКТИВНО БОРОТЬСЯ.

Ребенка надо просто кормить, привлекая едой, общением с ним, но не мультиками или художественным театром с «полетом самолетиков» в рот. Все это в итоге формирует нарушение пищевого поведения и ведет к проблемам со здоровьем.

Еда – базовая физиологическая потребность. Она нужна человеку для жизни, для нормального функционирования и получения удовольствия. Но если вы кушаете, глядя в телефон, хорошо ли себя потом ощущаете? Всегда ли можете сказать, что именно вы ели? Не сформировали ли вы себе привычку вечерком съесть под интересный фильм тарелку бутербродов, а потом переживать за лишние килограммы и плохое настроение? А когда грустно, просите мужа купить вам «тортик» вместо того, чтобы обняться и посидеть рядом? Не становится ли еда партнером в «болезни и здравии», тоске и весельи? И чем плоха еда с развлечением?

• Лишение базового удовольствия от еды и фиксации этого процесса мозгом.

• Подобная привычка может привести к перееданиям из-за того, что мозг не подает вовремя сигналы организму, и, наоборот, сигналы от желудка мозгу тоже заторможены.

• Развлечения во время еды относят к одной из возможных причин ранней булимии, которая очень тяжело лечится у детей и подростков.

• Кушать без развлечения ребенок уже не может, и ставить перед ним за обедом гаджет надо всегда и везде.

• Качество усвоения пищи при этом низкое.

• Это – вредная привычка.

• Это подмена общения с родителями, потому что им «лень», «нет сил» или «хочется самим посидеть в телефоне».

Что делать? Пресекать развлечение за столом: убрать гаджет, выключить телевизор! Сотни раз я слышала: «Думали, будет тяжело, а убрали за один день!». Многие говорят, что ребенок стал лучше есть, начал употреблять более широкий спектр продуктов, и ссор за обедом стало меньше. Да и сами родители стали питаться качественнее, во время еды общаясь, а не погружаясь во внешнее зомбирование. Кушайте и кормите детей с удовольствием!

Как и когда отлучить от груди?

Одна из самых горячих тем для многих мам: «Как отлучить

ребенка от груди?». Прежде, чем начать отвечать на этот острый вопрос, хочу спросить: это правда надо? И если надо, то кому? Часто решение о том, что пора отлучать ребенка от груди, мама принимает под давлением близких, общества или неких существующих устоев. Начните с мини-теста. Спросите себя:

• Хочу ли я этого?

• Доставляет ли мне кормление неудобства?

• Готов ли мой малыш к этому?

• Какие плюсы я и он получим от завершения грудного вскармливания?

• А какие минусы?

Ответили? Провели анализ и решили, что точно пора? Ну что же, вот вам несколько советов:

1. Желательно отлучать малыша от груди не ранее 1,5 лет. К этому возрасту молоко мамы уже не играет основную роль в питании ребенка, его рацион достаточно разнообразен. В рекомендациях ВОЗ речь идет о возрасте двух лет.

2. Первым шагом всегда должен быть плавный отказ от дневных кормлений. Жизнь ребенка в этом возрасте уже достаточно активна, и его проще отвлекать на разные игры, занятия и прогулки. Днем ребенок проще воспринимает общество других людей вместо мамы. Задумываться об отказе от кормлений ночью имеет смысл после 1–2 месяцев жизни без дневных прикладываний.

3. Отказ от кормления должен быть постепенным. Если в день у вас насчитывается до 5 прикладываний, наша цель избавиться от них за 10–14 дней.

4. Ребенку не должно быть скучно. Если вы просто сидите и смотрите в телефон, а малыш ничем не занят, попросить грудь будет для него способом пообщаться с мамой.

5. Важно позаботиться и о маме: сократить количество жидкости, увеличить спортивную нагрузку, не употреблять продукты, стимулирующие лактацию.

6. Можно использовать способы визуального и тактильного отлучения. Например, положить в бюстгальтер вязаную варежку. Это отвлечёт малыша, который захочет пососать грудь, – он начнет решать вопрос, что же варежка там делает. Мама может использовать более закрытую одежду (например, водолазку). Хорошо помогают и любимые мною сказки, в которых дети хотят кушать морковку, спят всю ночь и пьют водичку.

7. **Лучший метод** – отлучать малыша постепенно и с любовью. Мама предлагает ребенку свою любовь и внимание в других формах – так, чтобы кроха чувствовал, что мама любит его так же сильно, как и раньше.

Достоинства такого плавного отлучения для мамы очевидны: лактация сворачивается постепенно, нет эффекта пережатого шланга, когда грудь «останавливают на полном ходу»; молоко уходит, не причиняя дискомфорта.

Как научить ребенка жевать?

Этот вопрос часто встает перед родителями, которые привыкли кормить ребенка пюреобразной пищей и не дают ему самостоятельности за столом. Время идет, а ребенок жевать так и не умеет: давится, выплевывает кусочки еды. Как же перевести малыша за общий стол и сделать его полноценным участником семейных обедов?

1. После 8 месяцев меняйте структуру пищи на более густую.
2. Примерно с 7–9 месяцев давайте ребенку пробовать то, что он просит с вашего стола. **Не блокируйте пищевой интерес!**
3. С 9–10 месяцев во время кормления кладите перед ребенком на стол кусочки еды: вареные овощи, курицу, морковки, брокколи и т. д.
4. Сушки, баранки – мамино все в этом деле! Их можно давать с 6 месяцев.
5. Еда для ребенка ближе к году – удовольствие. **Готовьте вкусно!**
6. Если ребенок после года отказывается от всего, давайте ему жевать то, что вкусно!

Меняйте структуру пищи
Сушки, баранки можно давать с 6 месяцев
Не блокируйте пищевой интерес!
Кормите мягкой вкусной едой
Общайтесь с другими детьми, которые уже хорошо жуют
С 9-10 месяцев кладите кусочки еды перед ребенком на стол
Кушайте сами то, что даете ребенку
Еда для ребенка ближе к году – удовольствие. Готовьте вкусно!
Покупайте забавную детскую посуду
Давайте ребенку жевать то, что вкусно!

7. Ешьте сами то, что предлагаете ребенку.

8. Покупайте забавную детскую посуду. Стимулируйте ребенка есть самостоятельно из собственной тарелочки. Давайте ему вилку.

9. Нужно, чтобы у ребенка в доступе постоянно было много мягких кусочков вкусной еды.

10. Общайтесь с другими детьми, которые уже хорошо жуют, устраивайте совместные обеды и перекусы. Помните, что дети – это «зеркала», они приобретают новые навыки, повторяя за окружающими.

Как уложить ребенка спать?

Об этой проблеме родители начинают задумываться, когда все ошибки уже совершены и ребенок спит только с грудью во рту, или во время ритмичного качания на фитболе, или динамичной пляски вместе с ним на руках по квартире. Вот тогда и задают вопрос: «Как же уложить ребенка спать без этих сложных манипуляций?». Как всегда, обратимся к тем, кто еще не

совершил этой ошибки:

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ, НЕ ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА НИ К ЧЕМУ ТАКОМУ, ОТ ЧЕГО ПОТОМ ЗАХОЧЕТСЯ ОТУЧИТЬ!

1. Когда ребенок совсем маленький, то можно выбрать для себя две основные тактики. Первая – это тактильный контакт. Малыш кушает и засыпает на руках или рядом с вами, когда мамина или папина рука лежит сверху. Это создает эффект присутствия и реализует базовую потребность ребенка в безопасности. Вторая тактика – ребенок кушает, засыпает, как правило, на руках у мамы, но потом малыша кладут в кроватку или колыбель. Этот метод все хотят использовать в 6–7 месяцев ребенка, но тогда базовые привычки уже сформированы и сделать это сложно.

2. Детские психологи и нейропсихологи обоснованно выступают против травматичных методов приучения к самостоятельному засыпанию (Вайсблут, Эстивиль). Во-первых, «угасающий плач» в версии родителей часто превращается в «прорааться». И из этого следует, во-вторых, – отсроченные психологические проблемы в возрасте 3–6 лет.

3. Очень важно с момента рождения ребенка разграничивать понятия «день и ночь». Днем нет необходимости создавать искусственную темноту и тишину.

4. Сон не значит еда, и наоборот. Если новорожденный живет в этом режиме, то малыша в 6–7 месяцев уже смело можно уводить от этой схемы. Грудь – легли на кровать и погладили спинку – сон. Так кормление не будет единственным методом уложить ребенка спать.

5. Наиболее рациональный способ, демонстрирующий хорошие результаты, когда невозможно уложить ребенка спать, – это последовательность действий, ритуалов. Изо дня в день малыш должен привыкать к тому, что за купанием следует кормление, а за кормлением – сон.

6. Помните главное: психика и головной мозг продолжают свое созревание постепенно. И ко сну без пробуждений к 14–20 месяцам малыш просто не готов. Мамы часто путают поверхностный сон с пробуждением и скорее дают ребенку грудь. Дайте ребенку паузу хотя бы в 1–2 минуты. Он, может, с боку на бок перевернется и дальше уснет. Но если ребенок спит меньше 10 часов в сутки в возрасте до 2 лет, кричит во сне, подумайте о визите к детскому психологу.

7. Чтобы решить, продолжать ли укладывать ребенка в свою кровать, я предлагаю определить мотивы, которыми вы

руководствуетесь. Зачем вы решили переложить ребенка в отдельную кровать? Чтобы высыпаться самой, вести нормальную половую жизнь, потому что вскоре должен родиться новый малыш или потому что ребенок уже вырос и пора? А быть может, потому что «бабушка и все окружающие стыдят меня и говорят, что я плохая мать»? Разберите свою мотивацию и найдите истинную, то есть ту, которая продиктована интересами вашими и вашего ребенка, а не «доброй тети».

8. Ставьте долгосрочные цели. Применительно к нашему вопросу это может быть «через три месяца ребенок спит у себя в комнате всю ночь». Вполне реальный срок. При этом дробите шаги по достижению цели и продумывайте их детально, например:

• 25 августа мы покупаем новую «сонную» игрушку. Это может быть мишка, кукла или трактор, не имеет значения. Выдаем ее ребенку именно перед первым засыпанием в свой кровати.

• 26 августа – первое укладывание. Вечером после ванны садимся около ребенка, даем ему «сонную» игрушку и, рассказывая сказку про чудесного мальчика или девочку, которые спали в своей кроватке, поглаживаем ребенку спинку до полного засыпания.

• 27 августа – ребенок понял, в чем дело, и плачет, не желая лежать в своей кровати. Может быть, он просит пить, писать, кушать. Не обращаем внимания, читаем книжку, гладим спинку.

• 28 августа – делаем вместе с ребенком календарь «Молодец, ты здорово спишь один в свой кровати», красиво оформляем его и вешаем на стену. Каждое утро в виде поощрения за самостоятельный сон наклеиваем в клеточку наклейку.

• 31 августа – выдаем первую недельную медаль «За отличный сон всю неделю», которую можно обменять на приз в магазине.

• Ну и так далее!

Такая детализация позволит вам дождаться конечной цели и видеть ее всегда перед собой, а также не нервничать по пустякам.

Запишите все шаги на бумаге. Поверьте, это очень помогает мозгу настроиться на нужный лад, это поможет вам идти к намеченной цели. Записывайте победы! Они бывают каждый день. Малыш пролежал в кровати до 4 часов ночи? Ура! Ведь еще вчера он этого не мог! Ребенок впервые проспал всю ночь? Здорово! Запишите это и позвольте себе и ему кусочек торта. Победа в сражении строится из мини-достижений.

УВАЖАЙТЕ МНЕНИЕ СВОЕГО РЕБЕНКА. БЫТЬ

МОЖЕТ, ОН НЕ ХОЧЕТ СПАТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, ПОТОМУ ЧТО ЗАНЯТ И НЕ ХОЧЕТ ПРЕРЫВАТЬСЯ? ДАЙТЕ ЕМУ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАКОНЧИТЬ СВОЕ ДЕЛО, ПРИМИТЕ ТО, ЧТО ОН ЖИВОЙ ЧЕЛОВЕК И МОЖЕТ ИМЕТЬ СОБСТВЕННЫЕ ПЛАНЫ.

Помните, что не бывает «все и сразу». Мы часто слишком многого хотим от своих детей.

ОДНОВРЕМЕННО ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ ГРУДИ, НЕ НАДЕВАТЬ ЕМУ НА НОЧЬ ПАМПЕРС И УГОВОРИТЬ СПАТЬ В СВОЕЙ КРОВАТИ? НЕ СЛИШКОМ ЛИ МНОГО ВСЕГО?

Расставьте приоритеты, выберите то, что важнее для вас и ребенка, и идите именно этим путем!

А что может посоветовать нам специалист по детскому сну? Приведу ниже рекомендации Елены Мурадовой, которая изучает основы здорового детского сна, а все ее советы проверены ежедневной практикой. Когда дело касается детей, почти всегда все индивидуально, и любая рекомендация по сну как минимум зависит от возраста и особенностей ребенка, привычек его семьи. Но если постараться выделить 5 универсальных правил консультанта по детскому сну, то это будут правила 5 «Р».

1. **Режим дня.** До 8–10 месяцев – это просто цикличный ритм «сон – бодрствование» без четкой привязки к часам, а после 10–12 месяцев – вполне уже сформировавшийся режим с 2- или 1-дневным сном. Для многих детей, особенно активных и чувствительных, в нашем динамичном мире режим дня может стать спасением. Важна предсказуемость, некая упорядоченность жизни. Кстати, это необходимо не только ребенку, но и маме. Когда получается попасть в биоритмы малыша, укладывать его спать без слез в привычное для всех время, «улучшение характера» наблюдается даже у самых непосед, а также происходит снижение общего стресса у родителей.

2. Раннее укладывание. Самые продолжительные фазы глубокого сна приблизительно с 4-х месяцев возможны до 1 часу ночи. Продолжительные – это значит максимально восстанавливающие, заряжающие все системы организма, включая иммунную. Означает ли это, что всех детей нужно укладывать в 7 вечера? Нет. Но игнорировать структуру сна нельзя. Время укладывания зависит от индивидуального времени подъема минус ночной сон (после 6 месяцев, как правило, 9,5–12 часов). Большинство детей встают в 6–8 утра. Отнимаем 10–11 часов ночного сна и получаем свое индивидуальное время

укладывания. Летом допустимо +30/60 минут из-за увеличения светового дня.

3. Ритуал перед сном. Это нормально, что дети противятся сну. Днем так интересно, а спать скучно и непонятно зачем. Переход от активного бодрствования ко сну нужно сделать плавным. Проговаривать последовательность действий. Чем ближе ко сну, тем меньше света, шума, семейной активности. Ритуал меняется по ходу развития малыша, но всегда это 3–4 последовательных действия, которые увлекают, но не разыгрывают, расслабляют, плавно подводят ко сну, насыщают маминой любовью и заботой.

4. Расслабление. Четвертым правилом выбрано не самостоятельное засыпание (СЗ), а именно расслабление. И не случайно. В обучении СЗ слишком много нюансов, различных методик. Но если вы хотите начать уже сейчас, делайте все, что вы обычно делаете (что ассоциируется у малыша со сном) с ребенком, чтобы уложить его спать, но на расслабление, на успокоение. Качайте, кормите грудью, носите на руках, но непосредственно в момент засыпания малыш должен оказаться в условиях, максимально приближенным к условиям пробуждения. Следование этому простому правилу (в сочетании с вышеизложенными пунктами) помогает качественно улучшить сон.

5. Реальные ожидания. Не может малыш в 1,5 месяца спать всю ночь, не выдержит восьмимесячный малыш ритм с 1-дневным сном. Можно научить ребенка засыпать самостоятельно и сохранить грудное вскармливание. Самостоятельное засыпание не гарантирует сон без пробуждений до 17 лет. У родителей должны быть реальные ожидания: чего можно достичь, какими усилиями, а где проблемы и вовсе не существует в силу особенностей возраста.

Совместный сон – за и против

Есть такие проблемы, которых еще лет двадцать назад не существовало. К ним относится и практика совместного сна с ребенком, а также отучения от него. Исследователи вопроса естественного материнства говорят о совместном сне, как о нормальном и привычном явлении в жизни многих семей. Малыш рождается, его кормят грудью, носят в перевязи (слинге), он спит рядом с мамой. В 3–4 года ребенок отказывается от совместного сна самостоятельно. Сейчас многие говорят, что совместный сон, как и все, что относится к естественному родительству, – это модно, и поэтому так распространено. Но на самом деле эта

практика пришла к нам из глубины веков. На Руси только в богатых семьях, где была кормилица, детей «выселяли» из родительской спальни. В остальных случаях они мирно спали рядом. Не хотите быть крестьянкой, хотите – столбовой дворянкой? Тогда переходим к научным доводам.

Давайте вспомним вместе, когда «созревает» личность ребенка? Правильно, в период пресловутого кризиса 3 лет. До этого возраста малыш отождествляет себя только с близкими, считает себя их частью. Представьте на секунду, что вы устали, силы вас покинули. В этот момент хочется в объятия мужа, ощутить тепло и внимание. Вот так и у детей.

ПОЭТОМУ ДЛЯ НИХ СОВМЕСТНЫЙ СОН – ЭТО, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДЗАРЯДКА. РЯДОМ С МАМОЙ БЕЗОПАСНО, КОМФОРТНО, СПОКОЙНО.

Да, слышу ваше оправданное возмущение: «Не все дети спят с родителями! Что же они, хуже?». Конечно, нет. Ведь каждая семья уникальна и делает выбор в пользу своих интересов.

Большинство детей, которые спят в собственных кроватках, в возрасте года начинают проситься к родителям. И это объяснимо: растет поток информации, нагрузка – и малыш спешит к маме. Рядом с ней сон спокойнее, развитие идет вперед. Многие семьи, практикующие раздельный сон, продумали, как дать малышу больше внимания со стороны мамы в течение дня, и у них все чудесно.

СПИТ ЛИ РЕБЕНОК ОДИН ИЛИ С ВАМИ – ЭТО ВОПРОС ВАШЕГО КОМФОРТА.

Что такое «совместный сон» с точки зрения психологии?

1. Это удовлетворение базовой потребности в безопасности для ребенка.

2. Это возможность высыпаться для матери, если малыш находится на грудном вскармливании.

3. Это дает малышу на искусственном вскармливании возможность получить от матери столь необходимый телесный и тактильный контакт.

Конечно, есть и противники совместного сна, их доводы звучат так:

• Такой сон мешает личной жизни родителей.

• Это опасно для ребенка, ведь родители могут задавить новорожденного во сне.

• Ребенка очень сложно отучить и перевести в свою кровать.

Есть и абсурдное мнение, что совместный сон дурно влияет на сексуальную жизнь в будущем. Но давайте взглянем на него с позиции не фрейдизма, а здравого смысла: если это так, то человечество бы не выжило в те времена, когда все дети спали у мамы под боком в хижинах и пещерах.

Лучше остановимся на тех случаях, когда совместный сон – это добровольный выбор родителей, и он никому не мешает. Но рано или поздно ребенка надо переселять в отдельную кроватку. Как это сделать?

• Совместный сон – это хорошая база для отношений мамы и ребенка, но вовсе не обязательное условие для гармоничного развития вашего малыша. А вот выспавшиеся и счастливые родители нужны ребенку непременно.

• В возрасте 3–4 лет дети легко переходят спать в отдельную кровать. Главное увидеть и почувствовать подходящий момент. Тогда у малыша начинает проявляться самостоятельность, он хочет собственную кроватку, новую пижаму и постельное белье.

• Когда этот момент настал, начните с выработки нового ритуала для сна. Купите специальную «сонную» игрушку – мишку, зайку, ту, которая понравится ребенку.

ОБЯЗАТЕЛЬНО УДЕЛЯЙТЕ РЕБЕНКУ ВРЕМЯ ПЕРЕД СНОМ!

Важен тактильный контакт, поглаживание спинки, массаж ног. Читайте, рассказывайте малышу специальные психологические «сонные» сказки. В таких сказках (их можно сочинить и самим) должен быть рассказ о том, как нравится герою спать в своей кроватке и какие волшебства с ним происходят ночью.

• Уложив ребенка в кровать, не уходите сразу.

Первое время малыш может крутиться, устраиваться в постели по 30–40 минут. Просто будьте рядом, чтобы ребенок чувствовал ваше присутствие.

• Помните, что «переезд» в собственную кровать – это все же стресс для ребенка. Поэтому не надо его сочетать с другими волнующими переменами, например, с выходом в детский сад или с рождением младшего ребенка. Между этими событиями должно пройти 2–3 месяца.

• О готовности к раздельному сну вы должны задуматься сами.

• Давление социума и чужое мнение не имеет тут никакого значения, самое главное – комфорт и гармония в вашей семье!

Как отучить от пустышки?

Для некоторых мам пустышка – спасительное средство, для других она неприемлема. Вопрос в другом: как и когда отучать ребенка от соски? Мое личное мнение состоит в том, что само по себе достижение возраста 12–18 месяцев еще не повод, чтобы избавляться от пустышки.

Все доводы против соски кажутся мне несостоятельными. Прикус портится? Но все стоматологи, которых я спрашивала, говорят, что прикус – это наследственность. Бабушка сказала, что вы в год пустышку уже не сосали? Но ведь все люди разные! И лучше пусть ребенок сосет пустышку, чем палец, ведь с привычкой сосать палец гораздо сложнее бороться. Но как отказаться от пустышки?

Оптимальный возраст для расставания с соской – от 2,5 до 3 лет. Для этого есть целый ряд причин:

• перестают резаться зубы;

• появляется речь;

• малыша можно успокоить разнообразными способами, в том числе просто поговорив с ним;

• ребенок входит в стадию развития «я большой»;

• ребенок может засыпать без пустышки.

Однако, если вы видите, что ребенок готов раньше, не тяните, используйте благоприятный момент!

1. Ко времени отучения должна остаться только одна пустышка. И никаких «на всякий случай» – одна, и всё!

2. Начинайте всегда с разговоров. Очень часто, если момент выбран верно, дети охотно дарят соску – малышам, кискам и т. д.

3. Не советую использовать хрен или горчицу. Ребенок уже большой, он может догадаться просто помыть пустышку, а вы будете проигравшим в этой ситуации.

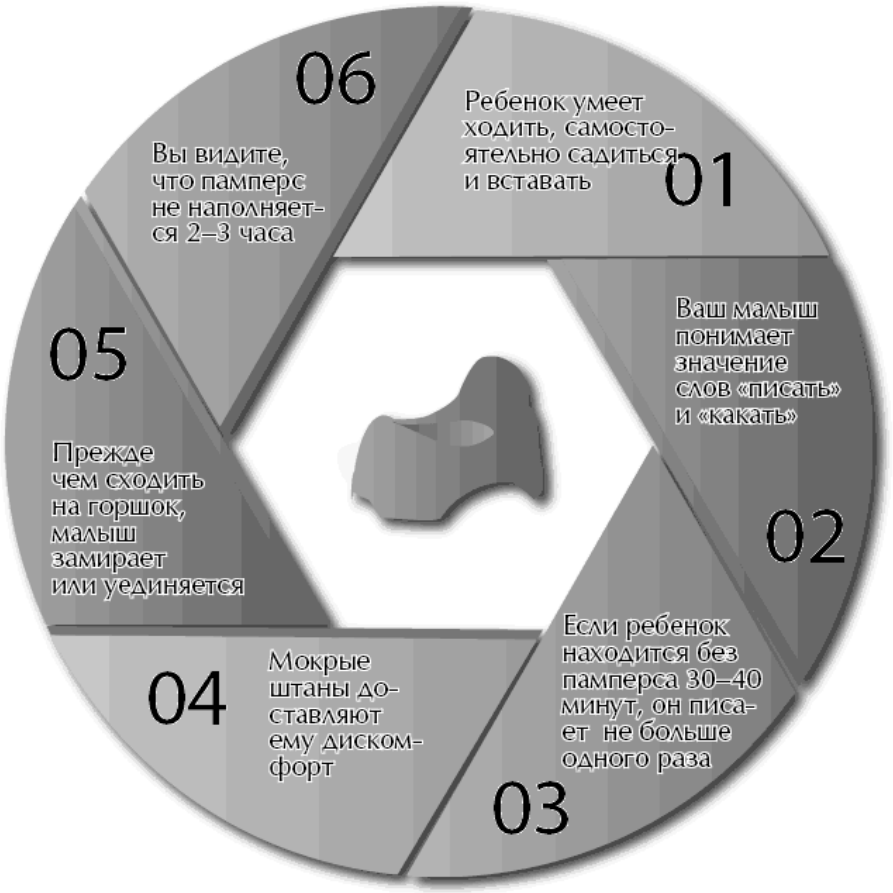
4. Самый простой способ – понемногу надрезать соску сверху. В соску начинает попадать воздух, и она сплющивается. Через пару дней отрежьте еще кусочек, потом еще. Так через 5–6 дней соска станет совершенно непригодной для использования.

5. Многое зависит от уровня зрелости ребенка!

Говорите с ним, обсуждайте, сочиняйте истории. Ваш метод обязательно найдется, главное – точно определить момент.

Как приучить к горшку?

Оптимальный возраст приучения к горшку – около 18 месяцев. Именно в этом возрасте у ребенка формируется физиологическая связь «мочевой пузырь ↔ мозг», а до этого он не ощущает позывов.


01
Ребенок умеет ходить, самостоятельно садиться и вставать
02
Ваш малыш понимает значение слов «писать» и «какать»
03
Если ребенок находится без памперса 30–40 минут, он писает не больше одного раза
04
Мокрые штаны доставляют ему дискомфорт
05
Прежде чем сходить на горшок, малыш замирает или уединяется
06
Вы видите, что памперс не наполняется 2–3 часа

Но

> ПРЕЖДЕ ВСЕГО СТОИТ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА: У НЕКОТОРЫХ ДЕТЕЙ БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПЕРИОД МОЖЕТ НАСТАТЬ В ГОД, У ДРУГИХ – В ДВА.

Оценить готовность ребенка к приучению к горшку вам помогут определенные признаки.

Если по всем пунктам ниже вы ответите «да», то можно приступать к знакомству вашего малыша с горшком.

Итак, с чего начать и что делать?

1. Горшок должен быть на виду у ребенка с 9-12 месяцев. Его

можно включать в игру с куклами, пусть они «используют его по назначению».

2. ГОРШОК ДОЛЖЕН БЫТЬ УДОБНЫМ!

Я сторонница самых простых моделей – с опорой для спины, не маленьких и не низких, без музыки и спецэффектов. Для мальчика выбирайте горшок овальной формы, чтобы помещался пенис.

3. Для начала сажаем ребенка на горшок сразу после сна, после прогулки, еды и перед сном. Бурно радуемся, когда все случилось. Ночное приучение к горшку имеет смысл подключать спустя 3–4 месяца после того, как сформировался первый, дневной навык. И речь прежде всего идет о грамотном «водном» режиме, а не о расталкивании ребенка ночью и сажании на горшок, что часто вредит ему и сбивает графики сна. Ближе к двум годам ограничьте потребление жидкости перед ночным сном. Я считаю, к трем годам дети могут спать всю ночь, не вставая.

4. Если ребенок протестует, кричит и выгибается, не надо его сажать на горшок насильно. Запрещены также физические наказания за промахи. Это приводит к психологическим травмам, запорам, откатам в приучении, энурезам!

5. Для мальчиков рекомендую детский писсуар или просто одноразовый стаканчик: это удобно родителям, а ребенку интересно видеть результат. Писать стоя для мальчиков более физиологично; будет хорошо, если папа покажет малышу пример.

6. После года можно дать понять малышу, что такое – быть мокрым. Замечательно, если этот этап приучения совпадет с летом. Раньше я не вижу смысла в лужах на паркете и дискомфорте ребенка. После полутора лет купите подгузники-трусы для приучения (которые мокнут) и держите горшок всегда в поле зрения ребенка.

7. Хвалите вашего малыша! Апплодируйте, радуйтесь его успехам, поощряйте!

8. Не стыдитесь быть примером! Объясняйте, зачем вы ходите на унитаз. Если стесняетесь – купите писающую куклу (для мальчика – куклу-мальчика).

9. В процессе приучения к горшку можно использовать разные игры:

• сделать картонных рыбок и предлагать наполнить горшок, чтобы они всплыли;

• нарисовать мишень в центре горшка или унитаза и предложить мальчику попасть в нее;

• повесить в туалете «доску достижений» и вешать туда

картонные медальки, а каждые 10 штук менять на мини-приз;

• купить дочке новые красивые трусики: у девочки сработает желание не пачкать их.

10. Если в течение двух недель нет видимых успехов, возможно, вашему ребенку еще рано пользоваться горшком. Не мучайте себя и его.

Что касается метода раннего высаживания, то он скорее придуман ради родителей, их самоутверждения или экономии. Доказательств, что это хорошо для ребенка, ускоряет его развитие или выделяет его из всех детей, – нет. Но результаты, правда, есть. Мне очень нравится взгляд Комаровского по этому вопросу: «Чем раньше вы начнете, тем больше усилий от вас это потребует». Действительно, по статистике к 3 годам на горшок ходят более 70 % детей, без аварий. Независимо от того, начали их приучать в месяц или в два года.

> ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРИУЧЕНИЯ РЕБЕНКА К ГОРШКУ В СРЕДНЕМ СОСТАВЛЯЕТ ОТ 3 ДО 6 МЕСЯЦЕВ. ПОЭТОМУ ЗАПАСИТЕСЬ ТЕРПЕНИЕМ И ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО У МАЛЫША МОГУТ БЫТЬ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ «ОТКАТЫ», КОГДА ПРИОБРЕТЕННЫЕ НАВЫКИ ВРЕМЕННО ИСЧЕЗАЮТ.

Поверьте, ваше качество, как родителя, не определяется тем, когда ребенок начал ходить на горшок. Так что не волнуйтесь – все будет в свое время. Тех, кто не ходит на горшок, – единицы, и, как правило, это является симптомом тяжелых заболеваний.

Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша

Этот вопрос актуален для семей, ждущих второго ребенка. Как правило, при появлении последующих детей у мамы достаточно опыта и интуиции, чтобы решить проблему. Ну и, конечно, многое зависит от возраста старшего ребенка. На что же стоит обратить внимание родителям?

1. Если вашему первенцу еще нет 2–3 лет, то не стоит забегать вперед и заранее говорить ему о предстоящих переменах. Ведь у детей совсем другое представление о времени. Они иначе понимают слова: «Скоро у тебя будет братик или сестренка». Для них «скоро» – это с минуты на минуту, и долгое ожидание не приносит им особой радости. Идеальное время для сообщения о пополнении – когда малыш начнет толкаться, а живот заметно подрастет, либо этот разговор можно отложить чуть ли не до

самых родов.

> ДОСТАТОЧНО ПРОСТО ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОСЫ, НАПРИМЕР: «ПОЧЕМУ У ТЕБЯ ТАКОЙ БОЛЬШОЙ ЖИВОТ?» – «ТАМ СЕЙЧАС ЖИВЕТ ТВОЙ БРАТИК».

При этом ответы на вопросы должны быть достаточно конкретными. Если старший ребенок слишком мал, или ему не интересно, не втягивайте его в подготовку к рождению малыша, выбор одежды, колясок и т. д. Только если он сам этого не захочет!

2. Между 3 и 7 годами ощущение времени у ребенка уже другое. Дошкольники понимают, что такое месяцы, и в каком месяце ждать радостного события. В 3–4 года можно купить или сделать с ребенком специальный «ожидательный» календарь. Но все равно

> ДОЛГОЕ ОЖИДАНИЕ ВЫЗЫВАЕТ У РЕБЕНКА «ПЕРЕГОРАНИЕ», ПОЭТОМУ НЕ СТОИТ СООБЩАТЬ ЕМУ НОВОСТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ОБНАРУЖЕНИЯ ДВУХ ПОЛОСОК НА ТЕСТЕ.

3. Если ребенок старше 7 лет – он уже все понимает. Лучше не вызывать у него ощущение обмана, когда он слышит разговоры взрослых, но вынужден додумать все детали сам. Нужно относиться к старшему ребенку на равных, по крайней мере, создать у него такое впечатление.

4. Когда-то кто-то придумал, что при рождении ребенка старшему надо дарить подарок. Потом мы дарим подарки детям на дни рождения брата или сестры, чтобы им не было обидно. А ведь такие подарки – это и есть начало, отправная точка соревнования и ревности, от которых потом все хотят избавиться. Появление малыша – это радость для семьи, которая объединяется благодаря этим положительным эмоциям. Подарок на рождение младшего ребенка или подарок каждому ребенку в день рождение другого – это потребительское отношение, которое мы сами взращиваем. И когда мы вдруг говорим: «Сегодня же день рождения папы!» – получаем истерику: «А где же мой подарок?». И ребенка можно понять: мы же сами так его научили: у кого бы ни случился праздник – тебе подарок.

> И ГЛАВНОЕ, ЧТО ДОЛЖЕН УВИДЕТЬ СТАРШИЙ, – ЧТО НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИЛОСЬ, ВСЕ ХОРОШО, ЕГО ЛЮБЯТ.

Почему родители показывают это именно подарками? Потому что это самый простой способ, без трудностей? Неужели они не знают, как иначе показать свою любовь?

5. Превратите день выписки из роддома в праздник – общий для всех. Пусть папа позаботится о шариках, вкусном обеде и, например, торте.

6. Заранее переведите старшего ребенка спать в другую кровать, а не тогда, когда принесли малыша («Давай подарим ему твою кроватку» – исключено!). Помните о кризисных особенностях возраста! У старшего ребенка обострено чувство собственности («все мое»), и заставляя его что-то отдавать новорожденному, которого он вообще впервые видит, вы подталкиваете его к ревности.

7. Не гоните от себя старшего ребенка! Лучше заранее обдумайте, кто сможет помочь вам с новорожденным, чтобы вы смогли уделить время и старшему. Даже если он достаточно взрослый, и вы, например, стесняетесь кормить при нем грудью, – лучше прикрыть грудь пеленкой, но не гнать ребенка от себя!

8. Многие считают, что первенца надо нагрузить обязанностями по дому и помощью маме. Делать это надо разумно.

> МОЖНО ДАВАТЬ РЕБЕНКУ ТОЛЬКО ТЕ ЗАДАНИЯ, КОТОРЫЕ ЕМУ В РАДОСТЬ! ВЕДЬ ОН НЕ НЯНЬКА.

Меня всегда «радует», когда старшему ребенку придумывают обязанность выбрасывать памперс. Вот, правда, радость-то какая… Новорожденный ребенок – это прежде всего ваша забота!

9. Конечно, режим жизни в семье изменится.

Но постарайтесь сделать так, чтобы эти изменения были со знаком «плюс». Когда появление крохи в доме ведет за собой тьму запретов для старшего («не ходи туда, не шуми, не играй»), – какой реакции от ребенка вы хотите?

> ИМЕННО ОБЩИЙ КОМФОРТ, ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ МАМЫ, ПОТРАЧЕННОЕ НА КАЖДОГО РЕБЕНКА, СОВМЕСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОРОЖДАЮТ БРАТСКУЮ ЛЮБОВЬ И ОЩУЩЕНИЕ ПОКОЯ. И ДЛЯ ЭТОГО НЕ НАДО ПРИДУМЫВАТЬ НИКАКИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ СХЕМ. ЛЮБИТЕ ВСЕХ СВОИХ ДЕТЕЙ – И ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!

Социальные отношения

Как научить ребенка делиться
Детская агрессия
Что делать, если ребенок кусается
Как помочь ребенку выстраивать отношения на детской площадке и избегать конфликтов
Как подготовить ребенка к детскому саду
Идем к врачу!
Отдых с ребенком

Как научить ребенка делиться

Что делать, если ребенок не хочет делиться игрушками? Самое важное, что надо понять: до 3–4 лет дети не разделяют понятия «мое» и «чужое», особенно в отношении игрушек. Ребенок приходит на детскую площадку с мыслью «здесь всё моё» и, конечно, огорчается и плачет, если у него что-то забирают. Как же научить ребенка делиться и уважать чужую собственность?

1. Всегда поддерживайте своего малыша! Когда он попросит о помощи – дайте ее, поцелуйте и погладьте.

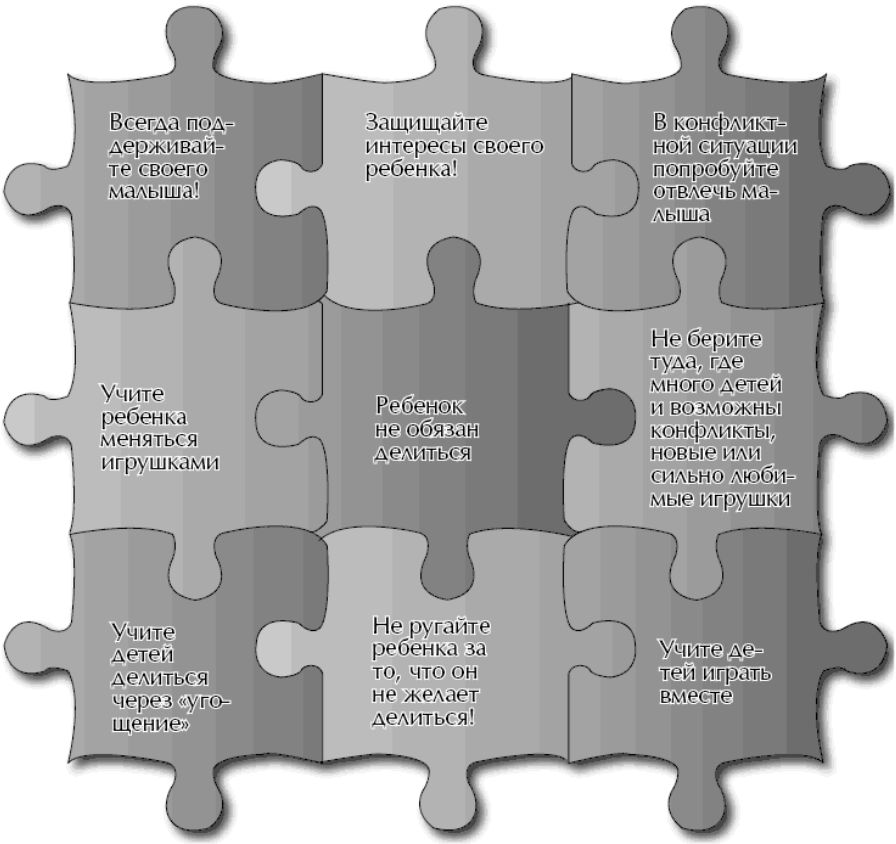
2. В конфликтной ситуации попробуйте отвлечь малыша, например, предложив другую игрушку.

3. Если вы видите, что кто-то пытается отобрать игрушку у вашего ребенка, вмешайтесь и защитите его интересы (если он младше 3 лет – обязательно!). Не допускайте появления у ребенка ощущения, что он брошен без поддержки.

4. Учите ребенка меняться игрушками, если к нему обращаются с добрыми намерениями. Расхвалите то, что ему предлагают, опишите и покажите все достоинства предмета обмена.

5. Ребенок не обязан делиться! Поставьте себя на его место: как вы будете себя чувствовать, если у вас красивая сумочка, а чужая тетенька предложит ею поделиться? Так что не ругайте ребенка за то, что он не желает отдавать игрушки!

6. Не берите новые или сильно любимые игрушки туда, где много детей и возможны конфликты. Лучше завести для песочницы мешок таких игрушек, которых много и не жалко, а приходя на площадку, сразу доставать это «богатство» на всеобщее обозрение.


Всегда поддерживайте своего малыша!
Защищайте интересы своего ребенка!
В конфликтной ситуации попробуйте отвлечь малыша
Учите ребенка меняться игрушками
Ребенок не обязан делиться
Не берите туда, где много детей и возможны конфликты, новые или сильно любимые игрушки
Учите детей делиться через «угощение»
Не ругайте ребенка за то, что он не желает делиться!
Учите детей играть вместе

7. Детей можно учить делиться, предлагая «угостить» кого-то, например, печеньем. Это задаст ребенку образец поведения, который он в дальнейшем будет применять и в отношении игрушек.

8. Еще важнее учить детей играть вместе. Такая возможность постепенно появляется в возрасте 2 лет. «Учите» малыша в буквальном смысле слова: сидите рядом с ним и другими детьми, предлагайте им варианты совместных игр.

Детская агрессия

Агрессия… Даже само слово воспринимается нами как тяжелое, несущее в себе негатив. С латинского языка «агрессия» переводится как нападение. Применимо ли это понятие к нашим детям? Что такое детская агрессия, какие меры следует принять, чтобы ее не допустить, и как побороть, если она возникла?

Агрессивное поведение можно наблюдать у детей в разном возрасте. В год они могут укусить вас, демонстрируя недовольство вашими действиями. В 4 года дети уже направляют

агрессию не на родных, а на сверстников (могут ударить ведерком по голове, толкнуть, стукнуть). Ну а шестнадцатилетние способны расстрелять свой класс, если недовольны окружающими. Конечно, это крайние проявления, но если не пытаться разобраться, где нормальное возрастное поведение, а где патологическое нарушение, то последствия могут быть плачевными.

Агрессивность у детей – это, прежде всего, манера поведения. Откуда она берется, отчего появляется?

> САМАЯ ЗНАЧИМАЯ ПРИЧИНА АГРЕССИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 5–6 ЛЕТ, – ЭТО ПОВЕДЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ, СТАРШИХ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР. ПОЧТИ ВСЕГДА АГРЕССИЯ ИДЕТ ИЗ СЕМЬИ (ЧУТЬ ПОЗЖЕ ДОБАВИТСЯ «ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ» СИТУАЦИЙ ИЗ ДЕТСКОГО САДА).

Первый возраст, когда можно заметить агрессивное поведение ребенка, – от 9 месяцев до полутора лет. Малыш активно познает мир. Любит кинуть что-нибудь с высоты – ему интересно посмотреть, как предмет будет падать. Появились и подросли первые зубки? Надо их скорее опробовать на маме, вцепившись в нее как можно сильнее. Как может поступить мама в этой ситуации? Можно строго сказать: «Нельзя!» или «Но-но!», – поменяв привычную интонацию и придав серьезный вид лицу. Ваше чадо почти наверняка заплачет и будет изображать вселенское горе, а подождав некоторое время, обязательно попробует укусить вас вновь. Как правило, после 2–3 попыток ребенок перестает кусаться. А бывает и другая реакция – мамин крик, визг и море эмоций. «Ого! – думает малыш. – Чудесная реакция, я могу управлять мамой, надо обязательно повторить еще!»

> ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ БУДЕТЕ КРИЧАТЬ, ТЕМ ЧАЩЕ РЕБЕНОК БУДЕТ ПОВТОРЯТЬ ТО ДЕЙСТВИЕ, КОТОРОЕ ЭТОТ КРИК ВЫЗЫВАЛО.

Я не сторонник теории, что все проблемы идут из детства, но агрессивное поведение – как раз такая проблема. Прежде чем бить тревогу, тащить малыша к неврологам и психологам, давать успокоительные средства (которые почему-то нынче очень в моде и чуть ли не приравниваются к витаминам) – займитесь самоанализом.

Вот метод такого анализа, который я часто предлагаю своим клиентам. Возьмите лист бумаги либо создайте новую заметку в

телефоне и фиксируйте хотя бы три дня следующие явления:

1. Сколько раз за день вы повысили голос непосредственно в адрес ребенка.

2. Сколько раз за день вы повысили голос на других детей или мужа.

3. Сколько раз за день вы обняли и поцеловали ребенка.

4. Сколько раз за день вы отправили ребенка заняться своими делами в ответ на его просьбу поиграть с ним/посидеть/погулять.

5. Сколько раз вы извинились за срывы в своих эмоциях, если они были.

Когда родители впервые читают этот список, они говорят: «Ну это смешно, что же, мне уже прикрикнуть нельзя?». Прикрикнуть можно, но только запишите этот факт. Знаете, что происходит при заполнении листа (конечно, если задание делают честно, хотя бы потому, что жалко заплаченных психологу денег)? Так вот, ко второй половине первого дня количество записанных случаев под пунктами 1, 2 и 4 падает, а под пунктом 3 – растет. Этот метод называется «контроль собственных агрессивных проявлений».

Что же происходит дальше? Через 1–2 недели количество агрессивных проявлений снижается. Вы перестаете быть «кривым зеркалом» для своих детей, и обстановка в семье начинает оздоравливаться.

Агрессия может быть как вербальной (выраженной словом), так и невербальной (выраженной действием). Часто родители не придают этому значения, и матерная ругань в семейном общении оказывается нормой. А такие фразы, как «дам по попе, будешь наказан, ничего не получишь», – становятся для ребенка привычными. Но ведь это – то же самое нападение, о котором мы говорили выше.

Обязательно советую почитать и изучить, что такое мат – может быть, тогда вы «отредактируете» свои выражения, если за вами есть такой «грешок». Иначе не удивляйтесь, если первым словом вашего малыша будет не «мама», а «…».

А БЕЗОПАСНА ЛИ ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ? НЕТ, НЕ БЕЗОПАСНА, А ПОБОРОТЬ ЕЕ ГОРАЗДО СЛОЖНЕЕ.

Подведем итог:

1. Детскую агрессию может победить только взрослый любящий человек.

2. Для того, чтобы преуспеть в этом – начните с себя.

3. Если у вас все благополучно, изучите окружение ребенка – детский сад, друзей, игрушки и телевизор (компьютер).

4. Создавайте для ребенка максимально доброжелательную

среду, контролируйте по мере сил собственные эмоции.

5. Следите за своей речью, исключите мат и откажитесь даже от шуточных ругательств и пошлостей.

6. Помните, большая часть агрессивных проявлений временна, обычно агрессивные выпады проходят до 6–7 лет.

7. С самого раннего возраста учите ребенка говорить «извини», анализировать свои действия, сожалеть о них, помнить о чужих чувствах («Не делай так – цветочку, киске, игрушке больно!»).

Терпения вам и удачи! И все обязательно будет хорошо!

Что делать, если ребенок кусается

С таким поведением ребенка сталкиваются многие родители. Для того, чтобы избавиться от привычки кусаться у малыша, надо **найти причину происходящего.**

Например:

1. Дети кусаются, привлекая внимание. Проведите анализ ситуации: когда это произошло? Чем вы были заняты в тот момент?

2. Зубы идут в ход, когда ребенок устал или перевозбужден. Это такой сигнал: дайте мне отдохнуть, оставьте меня в покое!

3. Дети применяют зубы, когда злятся на родителей, особенно когда родители нарушают их планы или не оправдывают ожиданий.

4. Часто дети кусаются во время стресса. Это рефлекторная реакция, ведь и взрослые сжимают зубы от злости.

5. Дети постарше кусаются от разочарования и обиды. Например, ребенок ждал маму в определенное время, а она пришла намного позже. Вместо радости – укус.

6. Еще одна частая причина укусов – отстаивание своих интересов и собственности. Другим способам защитить их ребенок пока не обучен.

Очень часто выявление и анализ причин такого поведения помогает родителям решить проблему – в зависимости от ситуации бывает достаточно просто отложить телефон, сдержать слово, не переутомлять ребенка. Но что можно сделать еще?

1. Если ребенок еще не говорит, **анализируйте его поведение и говорите за него**: «Да, я поняла тебя. Ты хочешь, чтобы я уделила тебе внимание».

2. **Пресекайте попытки укусить вас.** Если вы видите такое намерение у ребенка, выставляйте преграду. Фиксируйте его руки, если он хочет ущипнуть вас.

3. Говорите «нет» или «нельзя» строго и безапелляционно.

4. Описывайте свои чувства, говорите, что вам больно и вы огорчены.

5. Если ваш ребенок укусил другого, пожалейте «жертву», вызывая чувство сожаления у виновника.

6. **Не кричите, не кусайтесь в ответ, не бейте ребенка!** Ваша агрессия будет усиливать подобные проявления у малыша.

7. Забудьте фразу: «Откушу кусочек от сладкого малыша». Ведь потом и ребенок будет проявлять любовь к вам таким способом.

8. Если ваш ребенок укусил другого, обязательно извинитесь, причем лучше в виде подарка. Например, шарика, конфеты и т. д. Подарок, доставшийся другому, – отличный знак вашему ребенку о том, что его поведение неверно.

Как помочь ребенку выстраивать отношения на детской площадке и избегать конфликтов

Малыш подрос, научился ходить, и мама спешит привести его на детскую площадку, то есть ввести человека в социум. На практике это не всегда оказывается просто.

1. Дети от года до двух лет не особенно заинтересованы в совместной игре. Про этот возраст говорят: «Дети играют не вместе, а рядом».

2. Дети до 3 лет не хотят делиться своими игрушками, и ваши уговоры «дать поиграть тому мальчику машинку» ребенку не очень понятны. Поставьте себя на его место: захочется ли вам делиться любимой вещью с другой, даже очень хорошей, девочкой?

> У РЕБЕНКА ЕСТЬ ПРАВО НА СВОЮ ИГРУШКУ, И ОН ЕЕ НИКОМУ НЕ ДОЛЖЕН.

3. Малыши достаточно уязвимы для более взрослых детей. Многие родители стараются не вмешиваться в конфликт до последнего. Это правильный подход для детей от 2 лет. Для малышей же очень важна мама в такие моменты.

> БУДЬТЕ РЯДОМ СО СВОИМ МАЛЫШОМ НА ТОТ СЛУЧАЙ, ЕСЛИ ЕМУ ПОТРЕБУЕТСЯ ВАША ПОМОЩЬ. ПОМНИТЕ – ВЫ ОБЕСПЕЧИВАЕТЕ ЕГО ЗОНУ БЕЗОПАСНОСТИ, И ОЧЕНЬ ВАЖНО ЗАЩИТИТЬ ЕГО, ЕСЛИ ЭТО ПОТРЕБУЕТСЯ.

4. Если ваш ребенок обидел другого, не спешите ругать обидчика, а наоборот, пожалейте пострадавшего. Это метод

отлично работает, так как не дает закрепиться агрессивному поведению вашего чада как правильному. Ребенку же совсем невыгодно, чтобы его мама «любила» в этот момент другого.

5. Закладывайте ребенку сценарии социально правильного и одобренного поведения. Например, покажите, что с детьми можно меняться. Принесите на площадку набор мелков или упаковку мыльных пузырей и раздайте всем детям, устроив общую игру. Ваш пример будет иметь очень большое значение.

> 6. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ВОСПИТЫВАТЬ ДРУГОГО РЕБЕНКА, ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО ТОТ НЕПРАВ! ПРИЗЫВАЙТЕ К ДИАЛОГУ РОДИТЕЛЕЙ, НО НИКОГДА НЕ ГОВОРИТЕ ГРУБЫХ СЛОВ ЧУЖОМУ РЕБЕНКУ.

Это категорическое правило, которое стоит принять как аксиому. Поставьте себя на место другого: как вы отреагируете, если вашего ребенка будут ругать чужие люди?

7. Не торопите малыша! Если ему комфортно играть одному, вполне достаточно, чтобы ребенок просто делал это на одной территории с другими детьми. Поверьте, время придет, и он обязательно войдет в детский коллектив.

Как подготовить ребенка к детскому саду

Психологи считают, что самый подходящий возраст, чтобы отдать ребенка в детский сад, – либо 2,2–2,6 года, либо уже после 3,5 лет. Это идет вразрез с привычной нам ситуацией, когда мама выходит на работу после декрета, а трехлетний малыш поступает в детский сад. А ведь именно в три года у малыша наступает сложный период. Он впервые ощущает себя значимой личностью, ключевыми для него становятся слова – «я сам», «я могу» и «я хочу». И тут его загоняют в жесткие рамки и границы, – он идет в детский сад. Конечно, иногда у родителей нет возможности оставить малыша дома, и детский сад необходим. Как сгладить острые углы и помочь ребенку адаптироваться к новым условиям?

1. Следует потратить достаточно времени на адаптацию.

> КАК МИНИМУМ 3–4 ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА В САДУ НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ, А НАЧИНАЙТЕ С 30–40 МИНУТ ПРЕБЫВАНИЯ В САДИКЕ ВМЕСТЕ С МАМОЙ.

Первую неделю не оставляйте ребенка одного, всегда будьте рядом. Если он спокойно играет, можно отойти в угол группы или выйти в раздевалку.

2. Создайте ребенку комфортную обстановку в детском саду. Дайте ему возможность взять с собой любимую игрушку, позвольте выбрать шкафчик, который понравился.

3. Во время адаптации к детскому саду нельзя требовать, чтобы ребенок был ангелом дома. Малыш сильно устает в психологическом плане.

ВАЖНО, ЧТОБЫ ДОМА У НЕГО БЫЛА ВОЗМОЖНОСТЬ ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ.

Пусть он просто лежит, если хочет, или, наоборот, шумит, кричит и бегает. Ему надо научиться компенсировать и уравновешивать свое психическое состояние.

4. Во время привыкания к детскому саду не водите ребенка еще и в кружки или секции. Адаптация должна быть поочередной.

5. Отдавайте малышу всю себя! Отложите телефон и компьютер – ребенку нужна ваша поддержка. Играйте с ним, говорите и задавайте ему много вопросов. Выучите имена детей и воспитателей в группе, расспрашивайте ребенка как можно больше.

6. Не отдавайте ребенка в сад, если в семье меньше месяца назад появился младенец – это приведет к двойному стрессу.

7. Познакомившись с воспитателями, установите с ними контакт. Так вы будете в курсе, как относятся к вашему ребенку в детском саду, а если возникнут сложности, будете узнавать о них сразу.

Идем к врачу!

Подготовка к школе и детскому саду – это еще и время врачебных обходов. Надо получить справки, предварительно сдав анализы, зайти к стоматологу. Визит в поликлинику – для маленького пациента не самая приятная процедура. Многие детишки опасаются врача, а в его кабинете устраивают истерики. Что же делать, если ребенок боится, как помочь маленькому человечку преодолеть свой страх? Вот некоторые советы:

• Выбирайте доброжелательную к детям клинику (конечно, если есть такая возможность). Сейчас много опций: мультики над головой, подарки, мотивационные значки. Главное – до клиники дойти!

• Не выражайте негативные эмоции по поводу медицины и не пугайте ребенка врачами. НИКОГДА не говорите ребенку фраз, типа: «Если не будешь слушаться или не соберешь игрушки, то приедет доктор и сделает больной укол!» – вы навсегда закрепите

у него боязнь людей в белых халатах. Подобные угрозы совершенно запрещены!

• Не нарушайте привычный режим дня: выбирайте время для посещения врача в периоды бодрствования малыша. Если все же время посещения доктора совпадает со временем кормления, возьмите с собой все необходимое, чтобы малыш мог полноценно поесть. Не планируйте посещение поликлиники во время дневного сна.

• Не волнуйтесь и не нервничайте сами: на руках у спокойной мамы малыш тоже будет чувствовать себя спокойно и уверенно.

• Возьмите с собой в поликлинику любимые игрушки ребенка, они будут его отвлекать и занимать при ожидании.

• Предупредите его о визите к врачу заранее: расскажите для чего нужны доктора, что они делают, почитайте книжки о врачах, купите набор маленького доктора (с детьми старше 3-х лет можно поиграть в больницу), подробно расскажите, что будет происходить на приеме. Через подобную игровую проекцию ребенок легче понимает суть врачебной профессии и то, что доктора не хотят ему навредить.

• В очереди отвлекайте малыша: читайте, рассказывайте сказки, играйте, дайте ему пообщаться с другими детьми.

• Не обманывайте ребенка, обещая ему, что ничего не произойдет, если предстоит болезненная процедура.

• Не оставляйте его в кабинете один на один с доктором, во время приема держите за руку, посадите на колени, а если необходимо куда-либо отлучиться, идите вместе.

• Если малыш заплачет, пожалейте его, ни в коем случае не ругайте.

• За посещение врача хвалите и поощряйте ребенка: купите ему книжку, игрушку и т. д., вручите подарок после выхода из кабинета или постарайтесь незаметно передать подарок врачу, чтобы он вручил его малышу.

В любом случае, прежде всего вам следует набраться терпения для того, чтобы побороть детский страх перед врачами и медицинскими учреждениями! И именно от вашего спокойствия и веры в себя и собственного ребенка зависит, как пройдет встреча с «доктором Айболитом»!

Отдых с ребенком

Можно ли, с точки зрения психологии, возить детей до 3 лет на отдых? Отвечу: это личное дело родителей. Если вы расслаблены, вам комфортно с малышом, вы получаете от поездки удовольствие – езжайте, куда хотите! Комфорт отдыха

зависит не от дальности перелета, смены часовых поясов или климата, а прежде всего от вашего ощущения правильности принятого решения. Комфортнее оставить малыша дома с бабушкой? Хорошо! Вы желаете бродить вдоль берега моря с двухмесячным ребенком на руках? Отлично! Хотите до 3 лет ребенка никуда не ездить, быть дома? Супер!

ПОЙМИТЕ, В ЭТОМ ВОПРОСЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ НЕПРЕЛОЖНОЙ ИСТИНЫ – КАЖДАЯ СЕМЬЯ ВЫБИРАЕТ СВОЙ ВАРИАНТ. ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ О ПОЕЗДКЕ СОВМЕСТНО С МУЖЕМ, НЕ СЛУШАЯ ДРУГИХ.

Это ваш малыш, ваша жизнь, ваш заслуженный отдых!

Возможно, я эгоистична, но мои дети начинают путешествовать с нами в возрасте 2–5 месяцев. Ведь в семье есть старшие братья и сестры, которым нужен отдых, есть я и муж. Да, мы, конечно, родители, но мы и люди.

Существует ряд важных моментов, на которые стоит обратить внимание, если вы решили, что «отдыху – быть!»:

1. Купите хорошую страховку у надежной страховой компании. Я беру с собой минимальный набор лекарств, но страховку – обязательно!

2. Позаботьтесь об удобном перелете. Если перелет длится дольше 4 часов, берите отдельное место для детей старше года. Если ребенок младше года – зарезервируйте люльку (в большинстве авиакомпаний это можно сделать по телефону).

3. Заказывайте ребенку детское питание в самолете (себе, кстати, я беру вегетарианское, оно самое вкусное). Это тоже можно сделать по телефону.

4. Не берите с собой много одежды – проще постирать ее или отдать в прачечную, чем тащить кучу чемоданов. Например, в США во всех отелях есть прачечные самообслуживания.

5. Понятия «культурная программа» и «дети» вполне совместимы. Коляска, вода и питание для ребенка, удобная обувь для вас – и в путь! Музеи, галереи и парки – все это вам доступно!

6. Будьте готовы пожертвовать режимом! В поездках он часто сбивается, и мамы паникуют – но поверьте, жизнь не изменится, если ребенок поспит днем на пляже или в музее.

7. Ждите от поездки только хорошего! Частая стратегия – заранее готовиться к неприятностям, узнать все болезни и местные беды, прочитать побольше негативных отзывов. Не стоит! Лучше изучите, где можно вкусно пообедать, погулять. Ищите позитив.

Скорая психологическая помощь

Навязчивые движения
Ребенок сосет палец
Страхи и фобии
Запор по психологическим причинам
Привязанность к маме
Шкодничество, или Он делает это мне назло!
Каприз или истерика?
Детские «кризисы»
Ночные кошмары у детей
Самобичевание у детей
Детский онанизм
Что он от меня хочет?

Навязчивые движения

В последнее время участились жалобы родителей на то, что их ребенок ковыряет (трогает, теребит) пупок. Интересно, что 10–15 лет назад таких случаев было гораздо меньше. Знаете, почему? Нет, мультики и телевизоры ни при чем. Имеет значение свободное время малыша и то, чем при этом заняты родители. Давайте честно проанализируем ситуацию: при засыпании ребенок трогает пупок, а что вы делаете в это время? Смотрите в телефон, планшет, книжку? Это не упрек, а ключ к осознанию проблемы.

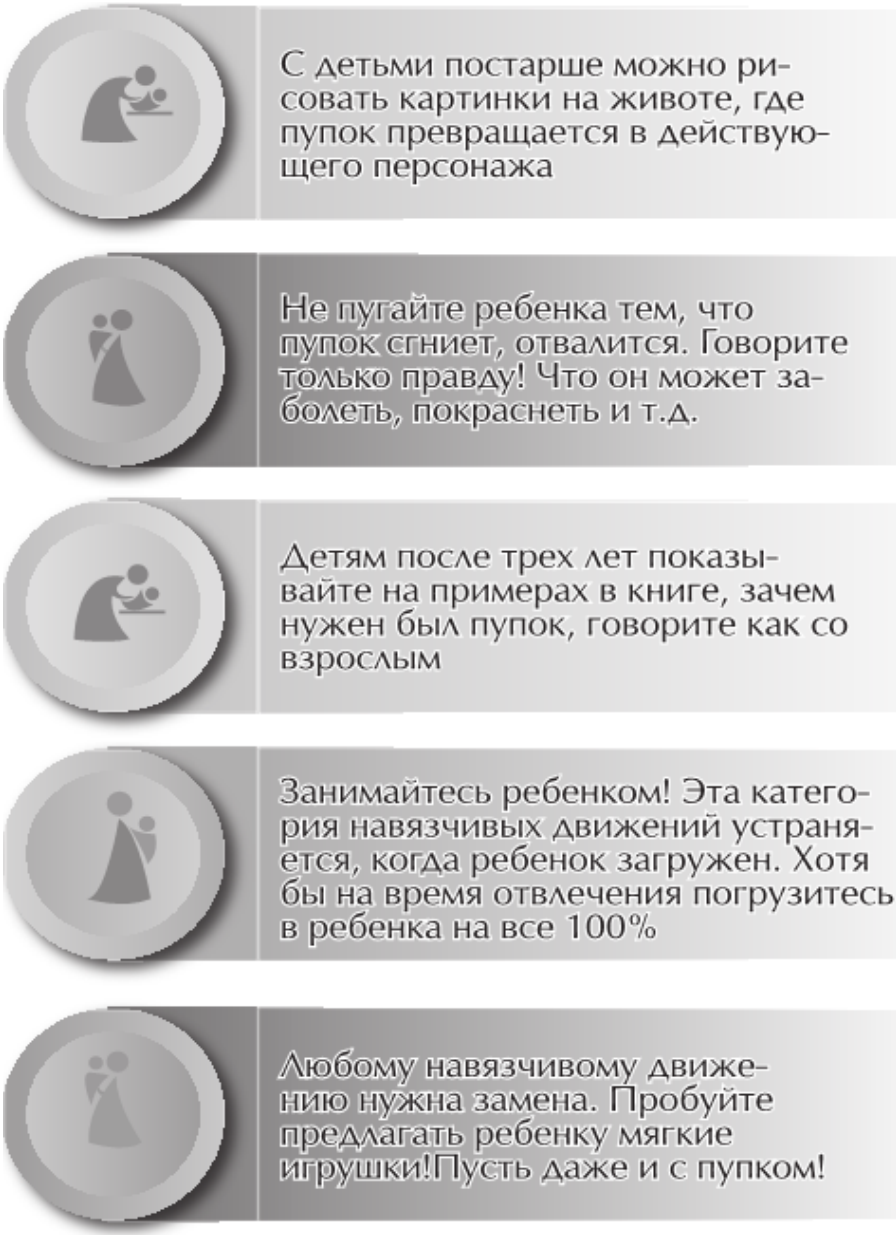
В возрасте 9–12 месяцев трогать пупок при раздевании (как и пенис у мальчиков, попу и другие части тела) — нормально, это форма познания самого себя. Если это происходит время от времени и не выглядит как навязчивые движения, т.е. если ребенок не делает это в одно и то же время (например, при засыпании)

Если это движение стало навязчивым и длится более двух месяцев, надо принимать меры

Начать стоит с закрытия доступа к пупку. Надевайте на ребенка боди, слипы — все то, что сложно снять, расстегнуть. Для более тяжелых форм — заклеивание пластырем

Если это движение имеет место при засыпании, берите руку ребенка, массируйте пальцы, не давая ему трогать пупок

Не акцентируйте на этом внимание: чем больше вспоминать, тем больше ребенок реагирует


С детьми постарше можно рисовать картинки на животе, где пупок превращается в действующего персонажа
Не пугайте ребенка тем, что пупок сгниет, отвалится. Говорите только правду! Что он может заболеть, покраснеть и т.д.
Детям после трех лет показывайте на примерах в книге, зачем нужен был пупок, говорите как со взрослым
Занимайтесь ребенком! Эта категория навязчивых движений устраняется, когда ребенок загружен. Хотя бы на время отвлечения погрузитесь в ребенка на все 100%
Любому навязчивому движению нужна замена. Пробуйте предлагать ребенку мягкие игрушки!Пусть даже и с пупком!

Эти методы можно применять и к навязчивым движениям, направленными на мамины волосы, шею, грудь.

Ребенок сосет палец

Эта проблема – бич современного мира. Природа этого явления не понятна до конца, как и то, почему эта навязчивая привычка так распространена именно сейчас. Пытаясь ответить

на эти вопросы, психологи привлекают и генетику, и влияние на человека электромагнитных полей от бытовых приборов. Однако проблема есть, и ее надо решать. Как?

1. Действовать надо сразу, как только привычка появилась у ребенка! У малышей в возрасте до года так проявляется нереализованный сосательный рефлекс. Если малыш сосет палец, дайте ему взамен грудь, пустышку, бутылочку. Это самый простой путь.

2. Если этот вариант не сработает, фиксируйте руки ребенка нетугим пеленанием.

3. Следующий способ – изменяйте сценарий засыпания (малыши чаще сосут палец при засыпании). Гладьте спинку, обнимайте ребенка.

4. Делайте все возможное, чтобы привычка сосать палец ушла до года!

5. После года можно использовать специальные горькие лаки, которые продаются в аптеках.

6. Надевайте ребенку специальные напальчники, но не силиконовые, а вязаные, как куколки на пальчики. Они должны быть тугими и не спадать с руки.

7. Для детей более старшего возраста сочиняйте сказки и истории о персонаже-пальчике. Брать «одушевленный» пальчик в рот уже не так интересно.

Почему проблему сосания пальца у ребенка нельзя бросать на самотек и ждать, что он сам отучится? **Это действительно дурная привычка, от которой очень сложно избавиться.** С детьми старше 10 лет работает только метод НЛП (нейролингвистического программирования): находится отправная точка проблемы и удаляется из подсознания навсегда.

Страхи и фобии

«Ой, боюсь!» – как часто мы слышим это от своих детей. Бояться они могут чего угодно: летающих насекомых, ползающих червяков, собак, кошек, машин, высоты, тишины, темноты – список бесконечный. Правда, в 80 % случаев никакой серьезной, травмирующей или опасной ситуации за страхами не стоит – дети боятся своих фантазий.

Первая категория детей боится того, с чем они столкнулись впервые. Например, летит шмель. Он жужжит, издает много непривычных ребенку звуков. Чего от него ждать, ребенок не знает. Начинается рев – эта реакция фиксируется психикой и перекладывается на встречу с любым летающим насекомым.

Категория вторая – «напугали». Одна из самых частых форм –

это добрые бабушки (да чего греха таить, иногда и мамы) дабы внести ребенку некий запрет, говорят: «Не ходи туда, там темно и живет Бабайка». Кто это, Бабайка, – ребенок не знает, и опять появляется страх встречи с непознанным. В сознании малыша закрепляется такая цепочка: темно, Бабайка, ужасный монстр, я погибну, темнота – это смерть. Думаете, это смешно? Это страшно! Ко мне приходят взрослые люди с фобией смерти. Мы тратим время на сеансы и находим корень зла в тех самых «бабайках», которыми их пугали в детстве. Поэтому родители, бабушки, дедушки и другие родственники должны помнить, что подсознание ребенка – очень мягкий и травматичный «материал», и даже одно неосторожное слово может нанести ему вред.

Категория третья – страхи, порожденные обильным информационным потоком. К ним, прежде всего, относятся ночные страхи. Ребенок тихо играет, когда вы смотрите страшное кино или новости, наполненные человеческим страхами и болью, или вы включаете ему мультики с непонятными персонажами. Все это может спровоцировать у детей до 5 лет ночные кошмары.

Категория четвертая – страхи родителей, переложенные на детей. Например, мама боится воды. Ее эмоциональное состояние (пусть даже без слов) передается ребенку. Сразу скажу: в этой категории способ «лечения» один – убирать фобии родителей.

Категория пятая – страх потерять маму. Он развит у детей, которые, например, оказались без мамы в незнакомой обстановке (например, в больнице) даже в очень раннем возрасте – до 6 месяцев. Часто такой страх есть у детей, которые жестким методом отучались от груди (с помощью отсутствия мамы), и пережили ряд стрессовых ситуаций (мама уходит, а ребенка тянут в другую сторону, разлучая его с самым близким человеком).

Что же делать с детскими страхами?

ВЗРОСЛЫЕ НЕ ДОЛЖНЫ САМИ ПОРОЖДАТЬ СТРАХИ У ДЕТЕЙ!

• Например, новый объект не значит опасность. Реагируйте на него спокойно, если жизни ребенка ничего не угрожает.

• Не злоупотребляйте словом «опасно», которое многим родителям почему-то кажется лучше слова «нельзя».

• Побеседуйте о детских страхах с родней. Искореняйте «Бабаек», запирание в темном помещении как наказание и крики «не ходи туда, там темно и страшно!».

• Говорите с детьми с рождения! Много, часто и обо всем, на обычном человеческом языке.

• При встрече с опасностью или неясностью, например, в мультиках, разговаривайте об этом. Например, гусеницы в

«Лунтике» – это не пример вселенского зла, это просто плохо воспитанные червяки, в жизни таких не бывает, это сказка, выдумка. Покажите ребенку гусеницу хотя бы в банке: она сидит, не разговаривает, не кричит и не дерется. Старайтесь так разбирать любую встречу с опасностью.

• Сочиняйте сказки про страхи ребенка. Если у самих не получается, пользуйтесь готовыми книжками из серии «Сказки про…».

• Рисуйте страхи! Обсуждайте рисунок и потом торжественно уничтожайте его, показывая ребенку конечность и уязвимость страха. Можно также лепить страхи из пластилина.

• Всем известная и с детства любимая игра в прятки – отличное средство для преодоления ребёнком страха темноты, замкнутого пространства и чувства одиночества. Для лучшего результата позвольте ребенку быть ведущим. Заранее обговорите те места, где прятаться нельзя, после чего погасите верхний свет, оставив лишь ночник или работающий телевизор. Однако ни в коем случае не принуждайте ребенка играть, если он проявляет признаки страха или отказывается от игры, чтобы не усугубить проблему ещё больше!

• Не порождайте у детей страха по отношению к вам! Старайтесь контролировать свои эмоции, не повышайте голос и не применяйте физические наказания, тем более без повода.

• Делайте все возможное, чтобы не оставлять ребенка с чужими людьми. Ведь даже бабушка, если ребенок видит ее раз в месяц, для него чужая.

• Лечите собственные фобии, не калечьте детей вашими страхами. Если вы больны, вы же защищаете ребенка от инфекции? А чем лучше страх?

Запор по психологическим причинам

Часто родители жалуются: «Ребенок недавно пошел в детский сад и перестал какать на горшок, начались запоры. Терпит до последнего, плачет. Что делать?». Причина – точно в саду… Кто-то что-то сказал, показал, посмеялся или даже просто воздух из окна подул, когда малыш был на горшке, – и вот результат. Но этого уже не изменить, надо работать с тем, что есть. Предлагаю вам многофакторную модель выправления ситуации.

Часть первая – еда

1. В рационе ребенка должно быть много овощей (свежих и

тушеных). Хорошо помогают свекольники, тыквенный сок, компоты из инжира, кураги и чернослива. Для того, чтобы соки и компоты давали нужный эффект, их нужно принимать на голодный желудок или через 30 минут после приема пищи.

2. **Нельзя увлекаться сладостями:** съедать не более 1–3 штучек печенья и обязательно запивать водой или чаем.

3. Помните, что кефир крепит! Ребенку можно давать только свежий, однодневный кефир и другие кисломолочные продукты.

4. Следите за тем, чтобы ребенок много пил: недостаток жидкости в организме тоже провоцирует запоры.

Вторая часть – психологическая

1. Когда видите, что ребенок уже мучается – **играйте с пластилином**, лепите колбаски, кружочки. Это оказывает влияние на подсознание, и тогда расслабляются мышцы всего организма.

2. Отличный метод – **«туалетные сказки»**, он хорошо работает у детей старше 2 лет. Сейчас в интернете легко можно найти такие сказки.

3. Не акцентируйте внимание на этой проблеме! Не надо постоянно спрашивать ребенка, хочет ли он в туалет, как он себя чувствует и т. д.

4. **Поддерживайте малыша!** Чаще говорите: «Ты молодец! У тебя все получится!». Но при этом не говорите, что конкретно «должно получится».

5. Купите книгу по анатомии для малышей. Объясните физиологию процесса на понятном ребенку языке.

6. **Помогут игры:** пусть любимая игрушка какает. Вместе хвалите ее за это!

7. Купите **вместе** с ребенком мягкое сидение на унитаз, специальную детскую туалетную бумагу.

8. **Не ругайте за промахи!**

9. **Запаситесь терпением.** Путь к излечению займет примерно полгода.

Привязанность к маме

Малыш сильно привязан к маме – норма ли это? Существуют ли у такого поведения границы, выход за которые должен вызывать беспокойство?

Привязанность формируется постепенно. Обычно первые признаки мама начинает замечать в возрасте 6–8 месяцев. Эта

психологическая особенность развития ребенка нормальна. Привязанность важна для ребенка с точки зрения самосохранения – прежде всего, она дает ребенку чувство безопасности при освоении окружающего мира, столкновении с новым и неизвестным. Привязанность проявляется у младенца ярче всего в ситуациях, когда он испытывает страх. Ребенок может не обращать внимания на родителей и охотно играть с незнакомым человеком (при условии, что рядом находится кто-то из близких), но стоит чем-либо напугать или взволновать ребенка, он тут же обратится за поддержкой к матери или отцу.

С помощью объекта привязанности ребенок оценивает также опасность новой ситуации. Например, малыш приближается к незнакомой яркой игрушке, но останавливается и смотрит на мать. Если на ее лице отразится тревога или она произнесет что-то испуганным голосом – ребенок также проявит настороженность.

Существуют разные виды и формы привязанности.

Если мама всегда рядом, но при этом дает ребенку свободу в игре или в выборе занятия, у малыша формируется «нормальная» или «надежная привязанность».

Тогда ребенок может легко отпустить маму и быть счастлив от того, что она вернулась. Их отношения строятся, например, так: ребенок играет, мама хвалит его за игру, но не навязывает развлечения сама, а ждет от ребенка проявления инициативы, в которую с готовностью и пониманием вникает.

Есть другой вариант: ребенок играет сам, потом предлагает деятельность маме, но она, не включаясь в нее, предлагает ребенку следующее самостоятельное занятие. В таких отношениях маму легко отпускают и не испытывают особых чувств при ее появлении. Это – «ненадежная привязанность».

Есть и третья форма: мама всегда «бегает вокруг ребенка», предлагая ему варианты деятельности, сменяя один вариант другим, ощущая себя в этом занятой по существу. Ребенок тяжело отпускает маму, ждет ее возвращения и с трудом отвлекается на других людей. Это «аффективная реакция», или «гиперпривязанность».

Конечно, стиль поведения каждая мама выбирает сама. Но с

точки зрения психологии первый вариант самый разумный, и к нему я призываю стремиться.

1. С самого рождения давайте ребенку время на самостоятельные занятия. До шести месяцев речь идет о 5-15 минутах самостоятельного общения с миром в кроватке или шезлонге, при условии, что малыш сыт, сух, здоров и спокоен.

2. Приходите к нему на помощь и оказывайте поддержку по его требованию.

3. После года ребенок должен иметь право выбора, чем заниматься: играть или рисовать, лепить или смотреть картинки в книжках. Не навязывайте ему ваше мнение. Договоритесь внутри семьи, какие решения ваш ребенок может принимать сам – да, даже в возрасте одного года.

4. Дайте ребенку старше двух лет некую обязанность, пусть даже совсем маленькую, например, нажимать кнопку «Старт» на стиральной машине. Ваше доверие и демократичное отношение к ребенку очень важно для него!

Иногда мама жалуется: «Мой ребенок от меня не отходит. Что делать?» Раньше малыш был вполне себе активен (или не был), но сейчас держится за маму и никуда ее не отпускает. Почему?

Причин несколько:

• Ребенок опасается за маму. Дети искренне считают, что если находятся рядом, то с мамой ничего не случится. Например, родители часто ссорятся, и малыш хочет защитить самого близкого человека. Или мама болела, ребенок видел это и теперь волнуется, что без него «мало ли что случится». Это может быть сформировано и в перинатальном периоде, если мама часто испытывала на себе негатив со стороны близких. Если подозреваете эту причину, то надо нормализовать ситуацию в семье и ребенку станет легче.

• Мама исчезала из его жизни. Скажем, была в больнице, командировке или отпуске. А ему было страшно или тревожно без нее. Будет разумным дать ребенку насладиться мамой. Обычно это проходит через 1–2 месяца. Если нет, то нужна помощь психолога.

• Возраст «однолюбства», который проявляется в 6–8 месяцев, а потом около двух лет. Этот период проходит за 4–6 месяцев, если ребенка не отталкивать от себя.

• У ребенка был опыт неудачного контакта с окружающим миром: другой ребенок ударил; врач сделал больно; «добрая» тетя пообещала забрать с собой, если будет плакать. А значит ему нанесена психологическая травма. Все зависит от ее серьезности. Часто помогают терапевтические сказки, игротерапия (например, игра во врача). Но, конечно, главный помощник – мамино

терпение. Старайтесь не отталкивать ребенка. Я понимаю, что иногда нет сил. Просите в это время помощи. Но помните, что ближе нас у детей нет никого. То, что он держится за вашу юбку и не хочет от вас уходить, – это сигнал о помощи.

Шкодничество, или он делает это мне назло!

На самом деле ребенок по природе своей ничего не сделает вам «назло». Нет у него такой потребности. То, что для родителей – «шкодничество», для детей – способ изучения мира. Например, ребенок льет воду на диван – ему это очень интересно, особенно в первый раз. А если это вызывает бурную реакцию у мамы, то становится еще интереснее.

> ПОМНИТЕ: ВСЕ, ЧТО ДЕТИ ДЕЛАЮТ (И БУДУТ ДЕЛАТЬ ЕЩЕ ДОЛГО, ВПЛОТЬ ДО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА), ОНИ ДЕЛАЮТ С ЦЕЛЬЮ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ. КАКОЙ ОНА БУДЕТ – ИМ, В ПРИНЦИПЕ, ВСЕ РАВНО.

Вы можете похвалить, а можете накричать, но и то, и другое – реакция, которая воспринимается ребенком, как «я есть, и я управляю этим человеком (да и миром заодно)».

Разберем действия мамы в ситуациях, подобных поливанию водой «бедного дивана».

1. Самым верным будет начать с четкого и конкретного перечня того, **что** является абсолютным табу для вас и вашей семьи. Очень важно, чтобы этих «нельзя» было строго ограниченное количество. В возрасте полутора-двух лет речь идет о пяти-семи **абсолютных** запретах. Приоритеты у каждого свои: в одной семье нельзя есть кошачий корм, в другой – ходить по дивану. Самые важные – конечно, запреты, связанные с безопасностью, и они у всех схожи (трогать горячее на плите, ножи, открывать окна). Есть другая категория запретов – «можно, но вместе с мамой». Например, корм коту можно сыпать вместе с мамой, воткнуть пылесос в розетку и потом пылесосить тоже только вместе.

2. Ребенок очень четко понимает привязку действий к месту. Лить воду на диван – это очень интересно! Она впитывается, исчезает, в этом есть некая магия, которую дети обожают. Просто говорить «иди в ванну и играй там», ребенку в возрасте до 3 лет – бесполезно. Это очень длинный и сложный для ребенка порядок действий. А вот в момент, когда вода уже льется на диван, нужно не ругаться, а подхватить малыша, унести в ванну, положить там

полотенце или губку и разрешить лить воду туда! В результате и желание открытий удовлетворено, и диван цел.

3. Ошибка многих мам – «говорить с ребенком на одном языке». Дети не понимают длинных и эмоционально скучных форм речи, так же, как и не знают чувств: наши «больно», «грустно» и «обидно» – для них пока из другого мира. Говорите четко и конкретно! Могу посоветовать книгу Сью Бивер «Счастливы дети – счастливы вы. НЛП-тренинг для родителей», где приведены четкие и понятные детям фразы, а также система их построения. Основной принцип: фраза, обращенная к ребенку, должна состоять из 3–4 слов. Еще один момент: должны быть исключены отрицания! Если вы говорите: «Не беги», подсознание, управляя ребенком, выберет понятное и выгодное слово – «беги». И чем чаще мама говорит: «Не лей воду на диван!» – тем энергичнее ребенок будет лить! Старайтесь расширять словарь запретных слов: «нельзя», «опасно», «мокро», «грязно» и так далее.

4. «Я-сообщения» – дело хорошее! Но их суть становится ясна детям ближе к трем годам. До этого возраста «я-сообщения» могут выглядеть так: «Я предлагаю лить воду в ванной», или: «Я рада буду вместе с тобой лить воду в ванной» и т. д. Ваши чувства ребенку пока еще не понятны.

5. Психология **однозначно** утверждает, что с детьми до 3 лет можно обойтись без любых наказаний! Если у вас все же есть потребность наказать ребенка, то просто покажите ему серьезность ваших намерений: что вы строги, что вам не нравится то, что он сделал. Можно отойти от ребенка, сесть на расстоянии, наблюдать за его действиями.

6. Лучший ответ на проказы – это отвлечение. Когда происходит что-то, что вас не устраивает, – отвлекайте ребенка, переключайте его внимание. Еще один вариант – удивить ребенка своей реакцией. Если обычно вы кричите, начните говорить шепотом. Шепот – это отличный метод! И вы успокаиваетесь, и ребенок вынужден включить слух, восприятие и мышление, чтобы вас услышать.

7. Помните, «шкодное» поведение в 99 случаях из 100 возникает от потребности отвлечь маму от других дел.

Анализируйте поведение ребенка и делайте выводы. С чего все началось? Где была мама, когда вода полилась на диван – может, говорила по телефону? Или сидела в интернете? Старайтесь уделять ребенку внимание и делать домашние дела вместе с ним! Малышу всегда можно найти занятие рядом с вами, чем бы вы не были заняты.

Каприз или истерика?

Один из самых популярных вопросов от родителей – как бороться с детскими капризами и истериками? Начнем с того, что разберемся, чем отличается одно от другого. Каприз – это требование, которое, по мнению ребенка, должно быть беспрекословно исполнено. Если этого не происходит здесь и сейчас – раздается крик и визг. Вроде бы вот она – истерика, скажете вы. Но это не так.

КАПРИЗ НАПРАВЛЕН НА ТОГО ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ НЕ ДАЕТ РЕБЕНКУ ЖЕЛАЕМОГО.

Истерика – это мощный эмоциональный выпад, направленный на выход тех или иных переживаний наружу. Крик, ор, визг характеризуют и истерику, и каприз, но

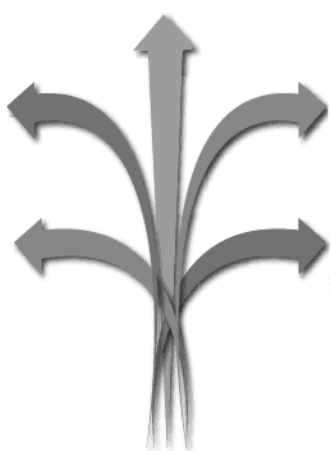
ИСТЕРИКА ТРЕБУЕТ ЗРИТЕЛЕЙ, И ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ. ИСТЕРИКА БЫСТРО ЗАТУХАЕТ БЕЗ ВНИМАТЕЛЬНЫХ ГЛАЗ, ВЫРАЖЕНИЯ ЖАЛОСТИ И ПОПЫТОК УСПОКОИТЬ.

На первый взгляд, поэтому с ней проще бороться. Но родители должны учитывать, что не бывает истерик «просто так». У детей до трех лет основные причины подобных эмоциональных всплесков таковы.

3. «Я устал»
ребенок может устать от положительных эмоций, длинного дня, перелетов, смены обстановки или обилия людей. Причин много – эмоциональный выход один

2. «Я не понимаю, что от меня хотят»
свойственно и для детей более старшего возраста. Взрослый говорит, ставит задачи, а ребенок не понимает, что от него хотят или как воплотить это в жизнь

4. Непонимание времени
очень частая причина. Например, ребенок хочет гулять, а ему говорят: «Пойдем через час». Имейте в виду, что до 5–6 лет дети не имеют четкого представления о такой категории как время



1. «Меня не понимают»

ребенок либо еще не умеет говорить, либо не может четко выразить свою мысль

5. Перегрузки
у школьников самая частая причина – перегрузки. Они вызывают выход эмоций и истерики

Важно, что истерика – это эмоциональная и психологическая

разгрузка.

РЕБЕНКУ 4–5 ЛЕТ МОЖНО ДАТЬ ПРОКРИЧАТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ 5-10 МИНУТ. ЕСЛИ ИСТЕРИКА ДЛИТСЯ ДОЛЬШЕ – МОГУТ БЫТЬ ПРОБЛЕМЫ.

Психологи различают внутренние и внешние истерики. Когда у ребенка все кипит внутри – это хуже, чем громкий крик. Такая истерика может нанести вред здоровью.

Родители должны учитывать, что истерик не бывает просто так. У детей до трех лет основные причины подобных эмоциональных всплесков таковы:

Итак, что же делать с истериками у ребенка и как свести их на нет?

1. Лучшая борьба – профилактика. Старайтесь не допускать истерик. Если день был насыщен эмоциями, искупайте ребенка и пораньше уложите спать. Хорошо помогает чай из ромашки с ложечкой меда.

2. **Истерику раздувают зрители.** Пусть с ребенком в период истерики будет один, самый близкий человек. Ничего не говорите, будьте рядом. Через 2–3 минуты начинайте говорить тихо и твердо, стараясь переключить внимание ребенка.

3. Отвлечь во время истерики сложно, но можно попытаться. **Говорите то, что побуждает к действию:** пойти, увидеть, сменить обстановку. Можно просто обратить внимание на неожиданный объект: «Какая большая птица! Давай покормим голубей! Смотри, какой большой мыльный пузырь! Бежим скорее играть в песок!». Либо просто применить резкий звук: хлопнуть в ладоши, уронить ложку на пол. По мере взросления ребенка мы можем применять соревновательный метод: «Кто быстрее: мама или ты?» (напоминаю, не затеваем соревнование между детьми!).

4. При истерике у ребенка следует воздействовать на основные каналы восприятия информации человеком, например, глаза: «Посмотри, что это такое большое зеленое там вдалеке? Смотри, сколько звезд на небе! Надо же, на этой сирени пять лепестков!» Сюда же можно отнести театр теней, размахивание карандашом, пока не покажется, что он гибкий, следы на снегу, «блинная дорожка» на воде – бесконечный список.

5. Дальше – уши. «Ты слышишь, кажется, кузнечик разговаривает? Ой, вроде бы кто-то стучит? Давай послушаем тишину». Из этой категории – слушать шум моря в ракушке, положить лед в воду и прислушаться к шипению.

6. Далее – осязание. Предложить убедиться, что гусеница липкая, или узнать, холодный ли червяк (для мам с устойчивой психикой). Или угадывать на ощупь, что в мешке – очень полезная

игра. Сложите в мешочек разные предметы и угадывайте, что это. А еще дети любят играть в темноте. Взять фонарик и залезть под одеяло – отличный способ. Идем дальше – задействуем все тело! Ритуальные пляски, зарядка, прыжки и бег по лужам – вам в помощь! А еще я люблю «игру в малыша». Так и скажите: «Давай ты будешь малыш!» Я долго использовала этот метод на своих детях: я делала вид, что пеленаю, потом гладила по голове, говорила «крошка моя» – и им смешно, и вам. И дети получают жизненно необходимый тактильный контакт.

7. После 2 лет, если ребенок находится в знакомой обстановке, можно оставить его одного на то количество минут, которое соответствует возрасту (2 года – 2 минуты).

8. **Держите себя в руках!** Помните, что малышу тяжело, он растет, меняется, его истерика вызвана тем, что он еще маленький и не умеет управлять потоком собственных эмоций.

Детские «кризисы»

В возрасте приблизительно 3 лет ребенок переживает переход от младенчества к раннему дошкольному возрасту. При этом у него меняются привычки, приоритеты и даже черты характера.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ «КРИЗИСА ТРЕХ ЛЕТ» – ИСТЕРИКИ, УПРЯМСТВО И ПРОТЕСТ.

И именно это ставит родителей в тупик. Если ребенок падает на пол в магазине и орет во всю глотку, что чувствует мама? Маме стыдно и хочется провалиться сквозь землю. Но должна ли мама испытывать эти чувства и что она должна делать в такие моменты?

Кризис трех лет

Симптомы называют семизвездием кризиса трех лет

Негативизм
реакция не на содержание предложения взрослых, а на то, что оно идет от взрослых. Стремление сделать наоборот, даже вопреки собственному желанию
Протест-бунт
ребенок в состоянии войны и конфликта с окружающими
Упрямство
ребенок настаивает на чем-то не потому, что хочет, а потому, что он этого потребовал, он связан своим первоначальным решением
Обесценивание
проявляется в том, что ребенок начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей
Строптивость
она безлична, направлена против норм воспитания, образа жизни, который сложился до трех лет
Деспотизм
ребенок заставляет родителей делать все, что он требует.
По отношению к младшим сестрам и братьям деспотизм проявляется как ревность
Своеволие
стремится все делать сам

Кстати, никогда не замечали, как в подобных случаях ведут себя иностранцы? Да, да – они спокойны, когда дети стучатся головой об пол, когда надевают тарелку себе на голову, и во многих других ситуациях. Они изначально настроены иначе:

ВСЕ, ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ ВО ВРЕМЯ РОСТА, ИМЕЕТ ПРАВО НА СУЩЕСТВОВАНИЕ.

Наш менталитет другой: за любые действия ребенка нам стыдно.

С другой стороны, вина мамы в происходящем, конечно, есть – но только в том случае, если мама до этого момента позволяла малышу абсолютно все. Из этого следует первый пункт рекомендаций, которые помогут вам не сойти с ума в период «кризиса трех лет»:

1. Сложности этого возраста будет проще пережить, если вы проведете профилактическую работу и в жизни вашего ребенка уже будут **слова «нельзя» и «нет»** (конечно, в разумных пределах).

2. Если очень хочется повысить голос – отойдите в сторону и

считайте вслух, пока не выпустите пар.

3. Если ребенок бьется в истерике дома – также отойдите в сторону и не обращайте на него внимания – **никакого!**

4. Если такая ситуация возникла в публичном месте – попытайтесь ребенка отвлечь. Не помогает? Сядьте рядом и ждите.

> НИКОГДА НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА ОДНОГО В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ, НЕ ПРЯЧЬТЕСЬ, НЕ ИГНОРИРУЙТЕ! ДЛЯ МАЛЫША ЭТО – КАТАСТРОФА, БОЛЬ, КРАХ БЕЗОПАСНОГО МИРА.

5. Не вините себя! Вы хорошая мама, это просто такой возраст, и он закончится.

6. Старайтесь не допускать тех ситуаций, которые, как вы знаете, вызовут истерику. Меня всегда удивляют родители, которые постоянно водят детей в отделы игрушек, а потом уговаривают успокоиться и вернуть на полку машинку или куклу.

> ПОМНИТЕ, ЧТО РОДИТЕЛЬ – ЭТО ЗЕРКАЛО ДЛЯ РЕБЕНКА! ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ КРИЧАТЬ ИЛИ ПЛАКАТЬ – РЕБЕНОК БУДЕТ ПОВТОРЯТЬ ЗА ВАМИ.

Конечно, всем известно, что в доме должна быть здоровая атмосфера, но в кризисном возрасте это особенно важно.

7. Уберите от ребенка планшеты, компьютеры и телефоны, сведите время просмотра телевизора к минимуму. Это сложно, делать это лениво, но это первый шаг к гармонии и спокойствию не только для вас, но и для малыша!

> ВАЖНО, ЧТОБЫ РОДИТЕЛИ ПОНИМАЛИ, ЧТО ВСЕ ИСТЕРИКИ И ПРОТЕСТЫ РЕБЕНКА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ В ПЕРЕВОДЕ НА «ВЗРОСЛЫЙ» ЯЗЫК ОЗНАЧАЮТ: «ИНТЕРЕСНО, ГДЕ ГРАНИЦЫ МОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ?».

Как в 9 месяцев малыш мог укусить вас и наблюдать реакцию, так и сейчас он нащупывает рамки управления родителями. А кто устанавливает эти рамки, как не родители? Поэтому все в ваших руках! А любой кризис хорош тем, что он заканчивается.

Ночные кошмары у детей

Иногда посреди ночи ребенок начинает кричать. Если ребенку меньше года, то причина ночных криков, скорее всего, боль – режутся зубы, колики и т. д. Если возраст малыша больше

года, то как правило виноваты ночные кошмары. Вы можете заметить следующие симптомы:

• резкий крик, слезы;

• глаза могут быть и открыты, и закрыты;

• ребенок отмахивается, не дает себя обнять, вырывается;

• успокаивается только когда полностью проснется, может долго всхлипывать.

Малышу, увидевшему дурной сон, страшно даже после пробуждения, сложно отделить реальность от сна. Что делать?

• Начать успокаивать ребенка со звука «тшшшш», можно громко.

• Если ребенок еще маленький, то дать ему грудь, бутылку или соску.

• Бывает жалко будить малыша, но, к сожалению, это часто единственный способ.

Как не допустить ночных кошмаров?

1. Не перегружать психику ребенка. Даже после насыщенного хорошими впечатлениями дня у ребенка могут быть истерики, ведь мозг долго перерабатывает эмоции. Если день был активным, то время перед сном должно быть максимально спокойным! Сделайте малышу расслабляющий массаж кистей и ушек, погладьте спинку. Если ночные истерики случаются чаще двух раз в неделю, то оцените ситуацию дома. Может есть ссоры?

2. Не перегружайте ребенка занятиями и секциями, если истерики – частое явление.

3. Для профилактики ночных кошмаров используйте «нашептывания». В первые минуты после засыпания наклонитесь к ребенку и пошепчите добрые пожелания. Например: «Ты здоровый малыш; утром ты проснешься в хорошем настроении». В этой фазе сна мозг отлично воспринимает информацию и настраивается на нужный лад.

4. Сочиняйте терапевтические сказки для расслабления и снятия напряжения. Доброй ночи вам и детям!

Самобичевание у детей

Самобичевание у ребенка часто волнует родителей. Например, малыш сотворил хулиганство, вы его ругаете. Даже простым «ай-ай», или «нельзя», или более жестко. И тут ребенок ударяет или кусает себя сам, бьется головой об пол. Что это? Давайте разбираться.

• Если ребенку до 18 месяцев и он без видимых причин начинает биться головой, то первое, о чем надо подумать, – режутся зубы. Часто дети наносят себе подобные «увечия», потому что им действительно очень больно, и ребенок так пытается отвлечься, по принципу «клин клином».

Что делать?

Проверить зубы и облегчить боль. Пожалеть, приласкать и помочь малышу всеми возможными путями.

• От 18 месяцев и старше – причина в вас. Вспоминайте: ругали, повышали голос или давали по попе? Вы сами научили ребенка таким реакциям. Ваше действие выглядит как «вот сейчас получишь». Ему страшно. Чтобы этого не допустить, ребенок реагирует: «я сейчас себе как дам». Тогда он видит страх в ваших глазах. Вы меняетесь ролями. И это, конечно, для него выгодно, а такое поведение закрепляется.

Что делать?

Пересмотреть свое поведение и людей, окружающих ребенка. Если он причиняет себе серьезный урон, то пресекать его агрессию. Сказать «стоп», обнять и объяснить, почему так делать не надо. В некоторых случаях не кидаться жалеть, а, например, подложить ему подушку, чтобы больно не бился. Ведь самое важное – причина такого поведения! Ищите, с чего этого началось. Это может быть и переизбыток информационного потока, агрессивные мультфильмы и игры.

• Если «ребенок» старше 14 лет, то самобичевание – это уже демонстрация и испытание не только родителей, но всего мира вокруг. Такое поведение свойственно не всем детям. Но тем не менее у подростков тема «меня никто не любит, дайте нож – я вскрою вены» очень частая.

Что делать?

Восстанавливать отношения! Говорить! Не можете справиться сами, значит идите к психологу. Это опасный возраст и контакт с ребенком очень важен! Не потеряйте эту связь.

Детский онанизм

Родители детей 2–3 лет все чаще на моих консультациях поднимают проблему детского онанизма. Неудивительна их растерянность, когда они понимают, что ребенок уединяется или, наоборот, публично касается половых органов, трет их не с целью изучения, а ради получения приятных ощущений. Тема сложная не только для родителей, но и для специалистов-неврологов (которые сразу назначают успокоительные препараты) и психологов, так как это явление в столь юном возрасте редкость

(обычно это можно наблюдать у 4–5-леток).

Разберемся?

• Первая причина и, правда, часто отсылает нас к **неврозам**. Есть мнение, что любые проявления онанизма до 8–12 лет – это невроз. Ребенок не может успокоить себя сам и делает это с целью разрядки накопившихся внутри эмоций.

• Причина **физиологическая**. Например, инфекция половых путей или глисты. Малыша беспокоит зуд, и он, решая эту проблему, начинает фиксировать внимание на приятных ощущениях.

• И наконец, **психологические причины**, которые в последнее время выходят вперед: недостаток внимания, завышенные требования к ребенку, ревность по отношению к другим детям, недостаток материнской (именно материнской) любви и внимания, травматичное отлучение от груди, совместного сна и других моментов, в которых ребенок был очень близок к маме, а его вдруг резко отодвинули на второй план.

> ВАЖНО! ИЗУЧЕНИЕ СВОЕГО ТЕЛА – НЕ ЕСТЬ ОНАНИЗМ! ЕСЛИ ВЫ СНЯЛИ С РЕБЕНКА ПАМПЕРС, А ОН ПОТЯНУЛ СЕБЯ ЗА ПЕНИС – ЭТО НЕ ОНАНИЗМ. ЕСЛИ РЕБЕНОК ЛЕГКО ПЕРЕКЛЮЧАЕТСЯ (А ЧАСТО ОНИ КАСАЮТСЯ СЕБЯ ИМЕННО В МОМЕНТЫ СКУКИ И ОДИНОЧЕСТВА) – ЭТО НЕ ОНАНИЗМ. НЕ НАДО ПЕРЕГИБОВ – НАДО ОТВЛЕКАТЬ!

Что еще можно сделать?

1. Пройти врачей, сдать анализы на воспаления и глистов.

2. Если это происходит регулярно, заведите дневник для анализа событий дня. Что происходит в такие дни? Он расстроен? Вы кричали? Что не так?

3. Классическая рекомендация всех врачей – не используйте узкую одежду, особенно джинсы и термобелье (очень часто при шерстяном термобелье, плотно прилегающем к телу, наблюдается небольшое покалывание, хочется почесать это место, а это стимулирует частое касание себя). Ну и мода на узкую одежду тоже ухудшает эту ситуацию.

4. Когда вы купаете ребенка, не злоупотребляйте активным намыванием интимных мест. Малыш быстро фокусирует внимание на этих приятных ощущениях.

5. Если ситуация ухудшается в дни больших нагрузок – снизьте их, и наоборот, если ребенок слишком увлечен собой в пассивные дни – увеличьте активность в течение дня.

6. Снизьте уровень вербальной и тем более физической агрессии в семье. Наука знает такие примеры, что психика ради

самозащиты начинает помогать ребенку получить удовольствие от физических наказаний, и ранний онанизм в таких ситуациях – надежный сторонник.

7. Не ругайте ребенка! Так вы лишь повышаете ценность происходящего.

8. Если это происходит при зрителях, уводите ребенка. Большое внимание к его персоне подкрепляет интерес.

9. Не допускайте зажимания и долгих перерывов в опустошении мочевого пузыря и кишечника. Это очень частая причина, особенно у мальчиков. Из-за полного мочевого пузыря случается эрекция и потребность убрать это напряжение.

10. Если самое частое время для таких игр – перед сном, мягко фиксируйте руки ребенка. Делайте массаж ладоней, гладьте, отвлекайте.

11. Если вы все пробовали, но ничего не помогло, обратитесь к детскому неврологу и психологу, работающему с песочной терапией. Это метод дает отличные результаты даже у малышей.

Что он от меня хочет?!

«Он делает мне назло», «я не понимаю, что он от меня хочет», «ему просто нравится меня доставать»… Как часто можно слышать подобные жалобы от родителей, особенно если ребенку от года до 5 лет. Давайте попробуем разобраться? Каковы могут быть причины?

• Первая причина – это вы. Ваш ребенок – это ваше отражение. Вам грустно, страшно, нет денег, вы злитесь, поругались с супругом? Ребенок будет «зеркалить» вас, а значит раздражать вас еще больше! Поэтому анализируя поведение ребенка в возрасте до 5 лет, всегда начинайте с себя и своих эмоций.

• Ребенок себя плохо чувствует, физически. Детям сложно описать свое состояние, даже тем, кто умеет говорить. Вот мы можем сказать: «Голова ватная, плохо соображает». А как это должен описать трехлетний малыш? Он будет просто ныть и, как вам кажется, специально изводить вас. Попробуйте обнять, пожалеть, приласкать малыша. Особенно, если у него лезут зубы, меняется погода или просто жарко, холодно, идет дождь и т. д.

• Ребенок хочет внимания. Мы все очень заняты и, бывает, что нам вообще не до него сейчас. Но есть одно правило в психологии: когда «не до него» сегодня, завтра или через неделю, в итоге это все суммируется, терпение ребенка кончается и связь между родителями и ребенком рвется. Так уж придумано природой, что он – центр вселенной. И он не понимает и никогда

не поймет, почему ваши дела важнее и нужнее.

• Вы его научили так общаться. Если на ребенка повышают голос, он научится делать то же самое. Если бабушка часто причитает, что ноги болят и сил нет, то ребенок будет это повторять. Если вы всегда рады ему, то он рад вам.

Все просто.

Если вы совсем растерялись и не знаете, что делать и как справиться с малышом, сядьте рядом и помолчите. Это мой любимый метод. Таким образом я показываю, что готова обнять, принять, поддержать ребенка, но просто пока не знаю чем. Не надо себя винить в этот момент, впадать в истерику. Просто молча подождите. Вы не виноваты, вы просто не понимаете. И это нормально, ведь вы и он – разные люди.

Развитие ребенка

Раннее развитие: нужно ли это?
Методики раннего развития
Развитие речи
Как выбрать игрушку и как играть с ребенком
Мультфильмы и игры на планшетах – зло?
Когда вводить иностранный язык детям?
Три табу детской психологии

Раннее развитие: нужно ли это?

Если мамы посещают занятия по развитию ребенка хоть с 6 месяцев, и таким образом больше общаются и отдыхают, – отлично. Если мамы создают сообщества и вместе творят, привлекая к этому своих деток, – чудесно. Если мамы общаются со своими детьми, показывая карточки для обучения чтению с рождения, – замечательно. Если мама просто держит своего малыша на руках, говорит с ним, поет песенки, дурачится в играх на полу – великолепно! Плохо, когда мама сидит в телефоне или в собственных мыслях и не общается с ребенком совсем (словесно, я имею ввиду).

> РАЗВИТИЕ – ЭТО, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ОБЩЕНИЕ С МАМОЙ, ПАПОЙ И БЛИЖНИМ КРУГОМ РОДСТВЕННИКОВ, КОТОРОЕ ДАЕТ РЕБЕНКУ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД.

Есть несколько важных моментов, о которых говорят нейропсихологи, и на которые я хочу обратить внимание.

У детей до трех лет образное мышление играет ведущую роль, оно позволяет развивать то, что наиболее важно для ребенка, а именно: чувства, эмоции, переживания. Далее идет необходимая стадия формирования личности малыша и ощущения своего вклада внутри нее.

Мы развиваем чувства прежде всего через опыт, общение с мамой, папой, социальные связи, нагрузку мозга различными переживаниями. Например, идет дождь и гроза – это громко и темно, это дает ребенку новый опыт. Именно так накапливается база чувств и эмоций: страшно, весело, зло, приятно и так далее. Мозг ребенка выступает в роли губки, которая впитывает огромные потоки информации, часть из которых способна навредить. Зачем читать и считать с пеленок? Зачем нужны

кубики для чтения или карточки со словами? Какие эмоции они развивают? И самое главное – что вы хотите получить в итоге? Все эти занятия, как правило, нарушают правила восприятия информации и основ легкого чтения, приводят к обязательному переучиванию «привычному» чтению в возрасте 5–7 лет. Вы закладываете в ребенка то, что ему не пригодится в дальнейшем.

Другое дело – восприятие звуков, музыки, картинок, цветов и любое влияние на мелкую моторику. Если вы хотите развить в ребенке музыкальность, имеет смысл, чтобы дома звучала музыка, детские песни, классика и все, что нравится ребенку. Можно покупать наборы, направленные на развитие музыкальности. Можно петь самим или покупать детские музыкальные инструменты. Если мамы сами играют – чудесно, это упростит задачу, поможет развить музыкальность и весь эмоциональный набор: ощущение ритма, вкус и даже улучшение самоконтроля.

> СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ДЕТИ, КОТОРЫЕ РАСТУТ В ОКРУЖЕНИИ МУЗЫКИ, ЛЕГЧЕ МОГУТ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ С ТОЙ ИЛИ ИНОЙ НЕГАТИВНОЙ ЭМОЦИИ.

Или другой вариант: ребенок живет в билингвальной семье, или мама хорошо владеет иностранным языком. Это еще один пример раннего развития с формированием базы для будущего. Говорите с ребенком, включайте аудиосказки на двух языках, закладывайте эту информацию в мозг ребенка, тогда вам легче будет ее «извлечь» в старшем возрасте.

> МЕЛКАЯ МОТОРИКА – ЗАЛОГ РАЗВИТИЯ, ЭТО ПРАВДА.

Активность кончиков пальцев очень важна при развитии высших психических функций: внимания, памяти, речи ребенка. Но если вы сами будете делать массаж ладошек малыша, давать ему трогать разные поверхности, листики, камешки и т. д., то дадите ему не меньше информации и помощи в развитии. Массаж ладошек – это вообще супер-вещь. Он помогает успокоить и усыпить, переключает внимание ребенка, если тот зол или капризничает. Массаж делается по такой схеме: сначала каждый пальчик мелко проминается сверху вниз (от ногтя к ладони). Потом на ладони малыша делаются круговые движения по часовой стрелке. Эти движения чередуются в течение 5-10 минут. Массаж – мое спасение, советую его и вам.

Но есть и крупная моторика, и она важна для развития ребенка не меньше! Развитие крупной моторики способствует

формированию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и суставов. Без крупной моторики невозможно развитие речи, внимания и памяти. Родители часто сетуют, что для малышей нет спортивных секций. Как же развивать все эти навыки? Очень просто! Играйте в мяч, используйте фитбол, купите «кольцеброс», учите ребенка кидать кольца и прыгать внутри них!

Методик раннего развития существует очень много. Одни более популярны, другие менее, но прежде всего каждая из них – коммерческий проект. Помните об этом!

Методики раннего развития в общей массе рассчитаны на развитие интеллектуальной сферы и мелкой моторики. Наиболее популярными являются методики Монтессори и Глена Домана, и большая часть пособий, которые чаще всего покупают родители, построены с опорой именно на них (но при желании почти все пособия можно сделать самостоятельно).

У каждой методики раннего развития есть свои плюсы и минусы, которые мы разберем в отдельной главе. Игрушки, которые полезны в этом возрасте, описаны ниже. Помните: важно не финансовое вложение в игрушки, а то количество времени, которое вы и ваши близкие дарите малышу и, главное, – насколько оно качественное.

Развитие, раннее или гармоничное, – в общении ребенка и родителей, в их совместном времяпрепровождении, в разговорах, играх, объятиях, в их жизни вместе! Этого не сможет заменить никакая коробка с камушками или красками.

Методики раннего развития

Как только появляется малыш, и родители привыкают к новой жизни втроем, возникает вопрос: «Как же нам не упустить своего ребенка и вырастить его талантливым, умным и разносторонне развитым?». На помощь мамам и папам спешат многочисленные методики раннего развития. Почти все они основаны на идее, что в течение первого года жизни мозг малыша развивается на 60 %, к 3 годам – на 80 %, а примерно к 7 годам его рост заканчивается. Поэтому, начиная обучение ребенка с 1 класса, мы пропускаем самое благоприятное для развития время. Насчитывается несколько десятков методик раннего развития: методика Монтессори, Никитиных, Зайцева, Сесиль Лупан и многие другие.

> НО ЛУЧШЕЙ ДЛЯ ВАШЕГО МАЛЫША БУДЕТ ТА, КОТОРУЮ ВЫ ИЗОБРЕТЕТЕ САМИ, ЗНАЯ ОБО ВСЕМ, ЧТО УЖЕ ПРИДУМАНО ЧЕЛОВЕЧЕСТВОМ.

Разберем основные методики и перечислим их плюсы и минусы.

1. **Методика Марии Монтессори**. Мария Монтессори – одна из тех, кто во многом сформировал педагогику XX века. Сегодня многие детские студии предлагают обучение по методике Монтессори. В отличие от традиционных занятий, педагог не организует деятельность детей. Дети приходят в пространство, наполненное развивающими материалами, созданными по проекту Монтессори. Комната разделена на 5 зон, каждая из которых формирует разные навыки и умения. Дети сами выбирают, с каким материалом заниматься и сколько потратить на это времени. При этом педагог не вмешивается в занятия детей. По крайней мере, так должно быть в идеале. На практике же многие центры развития только прикрываются этим «брендом»: рабочее пространство организовано без соблюдения правил, педагоги, прошедшие обучение в течение месяца, не выдерживают детской свободы – и занятия превращаются в обычный детский сад, только с красивым названием. Если вы склоняетесь к этому варианту раннего развития, обязательно узнайте, как и где прошел обучение педагог, какие основные плюсы методики он может выделить, как он общается с детьми. Еще один момент, на который я хочу обратить внимание: методика рассчитана на детей до 3–4 лет. Развитие мелкой моторики, на которую опирается данная методика, актуально именно в раннем возрасте. Школы, которые все чаще открываются под этим брендом, – это все же перегиб.

2. **Вальдорфская педагогика**. Ее создал и описал философ и педагог Рудольф Штайнер. Основная ее задача – помочь ребенку развить заложенные в нем от природы возможности. Вальдорфская педагогика не ставит себе целью развитие интеллекта малыша, считается, что до школы ребенка не стоит учить читать и писать. Маленький ребенок постигает мир, пробуя все сам. Методика исключает оценивание ребенка, оценка – как отрицательная, так и положительная – считается вмешательством в естественное развитие. В вальдорфских студиях изучают народную культуру и разнообразные виды художественной деятельности. Сказки, песни, танцы, мифы, изобразительное искусство пронизывают жизнь детей. Они разыгрывают сказки, изображают сказочных персонажей. Помимо занятий искусствами, широко практикуются разные формы ручного труда и ремесла, в том числе и привлечение детей к домашнему хозяйству. Каковы минусы вальдорфской педагогики? Для родителей, ждущих от ребенка быстрых интеллектуальных результатов, метод не подходит. Ребенок будет развиваться

изнутри, изучая и углубляя свои природные склонности. Часто минусом методики считается слишком дружелюбная среда, из которой детям сложно попадать в реальный мир. Эта методика «долгоиграющая», рассчитанная на детей от рождения до окончания школы.

3. **Методика Глена Домана**. В основе метода лежит утверждение, что чем интенсивнее нагрузка на мозг ребенка в первые годы жизни, тем лучше развивается интеллект. Практически с самого рождения с ребенком проводят двигательные упражнения, чтобы ускорить его физическое развитие. Начиная с 3–6 месяцев малышу регулярно показывают карточки, позволяющие ему научиться чтению, счету и получить энциклопедические знания. Каждую карточку взрослый показывает 1–2 секунды. По мере того, как ребенок взрослеет, увеличивается количество карточек и продолжительность занятий. Явным плюсом при этом является развитие памяти. Действительно, при интенсивных и правильно выстроенных занятиях с ребенком от 6–9 месяцев, к 3 годам малыш имеет большой багаж зрительных образов, а его память достаточно хорошо «разработана» для запоминания значимых объемов информации. Минус же в том, что ведущая память у детей – кратковременная, и как только занятия прерываются на срок более двух недель, весь объем информации достаточно быстро стирается. Это надо иметь в виду. Также к минусам я бы отнесла то, что у родителей появляются амбиции («Мой малыш в год читает!»), и они ждут от ребенка покорения все новых и новых вершин. А когда в возрасте около 4 лет развитие ребенка выравнивается, для многих мам и пап это становится крахом их идеалов и стремлений.

4. **Методика Зайцева**. Одна из самых спорных методик, особенно по мнению школьных учителей и психологов. Автор методики рекомендует отказаться от традиционного принципа овладения чтением как от неэффективной технологии, пагубно отражающейся на развитии в целом. Все его пособия – таблицы, «кубики Зайцева» – основаны на игре, которая является естественной деятельностью детей. Дети учатся воспринимать информацию этими мини-формами, которые называются «склад». И правда, дети довольно быстро овладевают этими знаниями и начинают читать. Более того, методика дает им некую «прививку грамотности», и глупых ошибок, как, например, «шЫна», они не будут допускать. Но что потом, в школе? Школьная программа идет вразрез с методикой, и всплывают основные минусы:

• логопеды и дефектологи говорят о том, что малыши, выучившиеся читать «по Зайцеву», часто «проглатывают»

окончания, не могут разобраться в составе слова (ведь они привыкли делить его исключительно на «склады» и никак иначе);

• детей приходится переучивать уже в первом классе, когда они начинают проходить фонетический разбор слова, и учитель просит выкладывать слово на карточках: гласный звук – красная карточка, звонкий согласный – синяя, глухой согласный – зеленая. В методике Зайцева звуки обозначены совсем другими цветами.

5. **Методика Сесиль Лупан**. Сесиль Лупан родилась в Бельгии в 1955 году, была актрисой в Брюсселе и не имела никакого отношения к педагогике или психологии, но после рождения дочерей очень увлекалась идеями раннего развития и целиком посвятила себя этой деятельности. Суть предлагаемого ею метода в том, что дети требуют не внимания-опеки, а внимания-интереса. Ребенку недостаточно, что вы оберегаете его от того, чтобы он упал или замерз. Для полноценного развития малышу необходимо заниматься с родителями, читать, лепить, фантазировать, и, что очень важно, видеть интерес взрослого к нему и к совместным занятиям. При этом Сесиль Лупан не советует добиваться эффективности любой ценой. Не нужно считать, что вы обязаны использовать каждое мгновение, проведенное с малышом, «с максимальной пользой»: «Необходимо почаще предоставлять ребенка самому себе и позволять ему самостоятельно заниматься делами», – считает Лупан. Но то время, которое вы посвящаете друг другу, нужно проводить максимально полезно, эмоционально, насыщенно.

Советы Сесиль Лупан:

• Поощряйте любые усилия ребенка, радуйтесь его успехам.

• Делайте вместе с малышом упражнения, посвященные развитию зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса. Это способ расширить его представления об окружающем мире.

• Останавливайте игру прежде, чем ребёнок устанет от неё. Ведь любознательность поддерживается быстротой и новизной.

• Не проверяйте своего ребенка.

• Чтобы стимулировать развитие зрения в первый год жизни, украсьте кроватку ребенка безопасным зеркальцем, кусочками разноцветной ткани. Картинки с черно-белыми узорами или расчерченная шахматная доска помогут малышу фокусировать свой взгляд. С этой целью можно изготовить также специальные карточки с крупно нарисованными геометрическими фигурами и в быстром темпе показывать малышу по 3–6 карточек за один раз.

• Для стимуляции слуха не следует создавать вокруг ребенка постоянной тишины, даже когда он спит. При этом нужно следить, чтобы не было и постоянного шума. Познакомьте

ребенка со звуковыми контрастами. Для этого можно чередовать мелодии тихие и медленные с громкими и веселыми. Меняйте интонации во время общения с малышом, повторяйте за ним его лепет, изображайте голосом высокие и низкие звуки (например, «разговор мышки с медведем»). Детям любопытно, какие звуки издают различные предметы – колокольчик, крышка кастрюли.

• Чтобы ребенок познавал тактильные свойства предметов, можно вкладывать ему в ладошку различные на ощупь вещицы. Еще один способ – сшить одеяло из лоскутков разных тканей, используя бархат, шелк, мех.

На мой взгляд, назвать это занятиями сложно. Эта методика – комплекс советов одной опытной мамы другим. Поэтому и минусы или противопоказания тут выделить сложно.

6. **Методика Елены и Бориса Никитиных**. Они воспитали 7 детей и описали собственную методику раннего развития. Ее основные идеи таковы:

• никаких специальных тренировок, зарядок, уроков. Ребята занимаются сколько хотят, сочетая спортивные занятия с другими видами деятельности;

• родительское неравнодушие к тому, что и как у малышей получается, участие в их играх, соревнованиях, самой жизни;

• кормление ребенка по требованию, в том числе и ночью. То же самое относится и к ребенку старше года. Никитины считали, что детей нельзя кормить насильно;

• регулярные воздушные ванночки, закаливающие процедуры;

• борьба со стерильной средой;

• обучение гигиеническим навыкам с рождения – высаживание ребенка над тазиком, в том числе и ночью;

• специальные упражнения для развития физических данных ребенка, в дальнейшем – с использованием спорткомплекса;

• предоставление ребенку полной свободы для познания окружающего мира. Это учит его занимать активную жизненную позицию;

• родители сами знакомят детей с опасными предметами (спичками, иголками, ножницами т. д.), позволяя ребенку, например, дотронуться до горячего чайника. Это учит осторожности в дальнейшем;

• при встрече с большой опасностью (поезд, автомобиль, открытое окно и т. п.), нужно продемонстрировать преувеличенное опасение, чтобы ребенок видел образец поведения в подобной ситуации;

• что-то запрещая малышу, нужно строго сказать, что «нельзя», но тут же добавить, что «можно»: «Рвать книги нельзя, а старую газету можно»;

• впервые давая карандаш или ложку ребенку в руки, сразу закрепить предмет в его руке правильно, чтобы не пришлось переучивать.

Это все так здорово звучит, что даже и минусы сложно найти. Но все же они есть. При кажущейся легкости, методика при глубоком погружении немного смущает. Все дети очень разные, и важен индивидуальный подход! Кто-то склонен к творчеству, кто-то к физическому развитию, и комфортная температура воздуха для каждого своя.

7. **Японская методика Шичида**. У нас популярно все японское. Применительно к воспитанию детей сейчас набирает популярность методика Шичида. Это очень интересный подход, основанный на том, что у детей в раннем возрасте лучше развито правое полушарие. А значит, развивать ребенка надо через образы, фантазии и игры. Мне кажется, что к таким занятиям почти нет противопоказаний, ведь игровая форма занятий понятна и приятна детям. Основные принципы этой методики состоят в том, что дети уникальны и их нельзя сравнивать; необходимо развивать у них умение визуализировать и фантазировать. Это близко мне, как маме и психологу. К сожалению, в России мало центров, где есть группы по этой методике. Но я стремлюсь ввести эти занятия в центрах «Как здорово».

8. **Самая главная методика развития – ваша!** Никто не знает своего ребенка лучше, чем мама и папа.

> СЛУШАЙТЕ СЕБЯ И СВОЕ СЕРДЦЕ, НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОИМ МАЛЫШОМ, И ВЫ ТОЧНО ВЫБЕРЕТЕ ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ ВАС ВАРИАНТ ИЛИ СОЗДАДИТЕ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ!

Развитие речи

Речь – этап развития, который волнует каждого родителя. Мы ждем первых слов ребенка, возможности получать от него ответы на наши вопросы. Если спросить родителей: «Когда ребенок должен заговорить?», то самым частым ответом будет детский возраст от года до полутора лет. Цифра взята из рассказов наших бабушек: дескать, они к полутора годам уже и книги читать нас научили. Кроме того, для многих мам колоссальное значение имеет сравнение своего чада с окружающими. Если кто-то сообщает, что его ребенок заговорил, мы начинаем активно стимулировать и своего. Но самый главный аргумент в этом вопросе – мнение экспертов. «Добрые» доктора-неврологи смотрят

на родителей большими глазами, если узнают, что в полтора года малыш не говорит от 30 до 50 слов.

Где же истина? У каждого она своя. Есть нормы, разработанные неврологами, психологами и логопедами. Эти показатели достаточно сильно отличаются.

Психологи говорят, что двухлетний ребенок должен изъясняться не менее, чем 20 полноценными словами, понятными окружающим и не требующими расшифровки («собака», «кошка», «дверь», «банан»). Внимание! Это важно! Если к двум годам этот показатель не достигнут, никто не делает категорических заключений, лишь предлагают подождать от 3 до 5 месяцев, после чего повторно оценивается развитие речи и других высших психических функций при помощи специальных методик. Если слов по-прежнему мало, но остальные навыки соответствуют возрасту, дают еще одну отсрочку – до 3 лет, после чего проблемы в развитии речи и варианты их решения обсуждаются совместно с логопедом.

Логопеды благосклонны к нам в этом вопросе. Они предлагают такие «нормы»:

• 1 год – ребенок говорит от 2-х слов (слово – определенный звуковой комплекс, обозначающий предмет, действие, человека);

• 2 года – появляется простая фраза («Папа, дай», «Хочу играть!»); появляются твердые согласные звуки [т], [д], [п]; все чаще стечение согласных замещается одним звуком; в сложных словах может пропускаться слог;

• 2,5–3 года – ребенок переходит от «аморфных слов» (звукоподражательных, понятных только близким) к общеупотребительным словам; появляются твердые согласные звуки: [в], [с], [з], [л], [ч], [щ], [ж], [ц]; допускается смешение артикуляционно близких звуков; слоговая структура нарушается редко, в основном в малознакомых словах.

У неврологов – своя классификация, которую я не стану описывать. Вполне возможно, что в свои нормативные 30 слов они включают и «му», и «ав». На самом деле меня больше волнует реакция мам на заключение врача. Пройдя диспансеризацию и узнав, что – ужас! – у ребенка отставание в развитии, так как в свои полтора года он не произносит заветные 30 слов, мамы готовы на все. Они начинают пичкать ребенка серьезными препаратами, ведут 1,5–2-летних детей на микростимуляцию мозга током…

ДОРОГИЕ МАМЫ, ПАПЫ И ДРУГИЕ РОДСТВЕННИКИ, УМОЛЯЮ ВАС КАК ПСИХОЛОГ, КАК МАМА ЧЕТВЕРЫХ ДЕТЕЙ: ПОДУМАЙТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ

ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ! УЗНАЙТЕ МНЕНИЕ ДВУХ-ТРЕХ СПЕЦИАЛИСТОВ! И ПОМНИТЕ, ЧТО В ВОПРОСАХ РЕЧИ НЕВРОЛОГ НЕ САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ЭКСПЕРТ. СЛЕПО ПОВЕРИВ ЗАКЛЮЧЕНИЮ ОДНОГО СПЕЦИАЛИСТА, ВЫ МОЖЕТЕ НАНЕСТИ МАЛЫШУ СЕРЬЕЗНЫЙ ВРЕД НА ВСЮ ЖИЗНЬ!

Как же помочь ребенку заговорить качественно и вовремя?

1. Начинайте формировать речь (пока еще пассивную) уже во время беременности! Да, для многих «разговаривать» с животом – дикость. Тогда хотя бы слушайте музыку, старайтесь общаться с окружающими без эмоционального накала, но используя как можно больше слов.

2. ГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ С РОЖДЕНИЯ.

Пусть вы думаете, что он вас не понимает, но эти разговоры – формирование его пассивного словаря. Все, что вы вложите в него до трех лет, вы получите после. Ставьте ему песни, аудиосказки. Общайтесь сами, привлекайте папу и всех приходящих в дом. Говорите как можно больше!

3. Следите за качеством своей речи. Не удивляйтесь, что если в доме часто используется мат или сленг, ребенок начнет говорить именно с этих словечек, тем более, что они короткие и легкие для повторения.

4. Нагружайте ребенка впечатлениями! Не сидите в четырех стенах: гуляйте, общайтесь, встречайтесь с друзьями и путешествуйте – активная социальная жизнь способствует развитию речи.

5. Как можно чаще, прямо с рождения, делайте массаж рефлекторных зон кистей рук и стоп. Это может быть и ритуалом при засыпании, и просто методом расслабления малыша. Такой массаж стимулирует зоны мозга, отвечающие за речь.

6. Тактильный контакт с близкими важен не меньше словесного. Совсем кроху кладите к себе на грудь или на живот папы, желательно кожей к коже. Все это стимулирует развитие эмоциональной сферы малыша, и речи в том числе.

7. Мелкую моторику можно и нужно развивать не только массажем. Не всегда для этого нужны дорогие игрушки, порой достаточно подключить мамину фантазию: кубики, камушки, собирание риса со стола…

8. Давайте всему нормальные определения и названия. Сразу используйте в описаниях полноценные слова: «Это кот. Кот говорит “мяу”». Убирайте из речи все «биби», «пи-пи» и другие сокращения.

9. Не кричите! Будьте доброжелательно настроены к ребенку. Доказано, что крик и регулярные физические наказания тормозят развитие речи.

10. Ближе к полутора годам привлекайте ребенка к игре «Повтори»: говорите короткие слова много-много раз, как бы шутя, и предлагайте повторить. Если получилось – хвалите, нет – не страшно. Помните, «повторение – мать учения»? Говорите вновь и вновь.

11. Должна быть положительная мотивация! Никогда не используйте стимуляцию через ограничение, например: «Хочешь банан – скажи “банан”, пока не скажешь – не дам». Так делать нельзя! Так вы, наоборот, тормозите ребенка, и даже если он и выдавит из себя требуемое, то позже в развитии речи может наступить «откат», появятся логоневрозы.

12. Хвалите ребенка за достижения и старайтесь его понять. До двух лет не стоит мучить ребенка абсолютно точным произношением слов – главное, чтобы он пытался их произносить!

13. Максимально ограничивайте развлечения с помощью гаджетов, а если уж используете их, то показывайте все «говорящее». Персонажи в мультфильмах должны говорить, и лучше, чтобы повторялись одни и те же слова как можно чаще.

14. Если у вас близнецы или погодки, имейте в виду, что для них установлены немного другие нормы, и они могут начать говорить позже.

15. Не ставьте ребенку диагнозов! Говорит ли он в год стихами или нет, – это совершенно не означает, что он будет умнее или глупее, чем его сверстники. Если вашему ребенку более 24 месяцев и он говорит менее 5 полноценных слов, начните с полной диспансеризации, посещения логопеда и психолога – для собственного спокойствия.

Я не понаслышке знаю о нарушениях речи у детей – моему сыну Степану в 3 года поставили диагноз общего недоразвития речи 2 степени. На тот момент я изучила огромное количество литературы, и, казалось, знаю об этой напасти все. Но предлагаемые методы не работали. Расскажу, через что прошли мы и какие сделали выводы – надеюсь моя информация будет вам полезной.

• Быть может, Эйнштейн и молчал до пяти лет… Но если вашему ребенку больше трех лет, и он говорит менее 20 слов, у него проблемы с развитием речи.

• Общее недоразвитие речи не пройдет само. Я считаю, что лекарственная терапия должна быть индивидуально подобрана! Стандартные схемы неврологов мало кому подходят.

• Социум не всегда двигает речь, я имею в виду детский сад. Особенность деток с ОНР – они чуть иначе и слышат. И детский сад может вносить только раздражение в их жизнь. Разумно вести речь о мини-группах, где вместо воспитателя есть хороший логопед.

• Лучшее – ежедневная, 5 раз в неделю, по 2–3 часа работа с логопедом. Плюс спорт, рисование, лепка – все то, что стимулирует мозг.

• Не надо мучить ребенка книжками! Многие дети с ОНР тяжело воспринимают чтение книг, особенно рифмы. Из-за их особенностей развития такие тексты и скорость чтения им сложно воспринять! Лучше говорите с ребенком, используйте кукольный театр.

• Ребенок должен ощущать себя уверенно! Речь наладится, а вот комплексы из детства убирать очень сложно! Не лишайте его людей, площадок. Поддерживайте уровень его самооценки, малыш не должен ощущать себя ущербным!

• Самое главное – верьте в своего ребенка, не сдавайтесь! Ваши эмоции, любовь, спокойствие – это залог успеха. Запретите себе сравнивать с другими или разочаровываться, что он «такой». Прямо жестко! Нет сил? Ищите способы решать свою проблему, не выливая это бессилие на ребенка!

Терпения вам и сил – все у вас получится! Степа заговорил, зачитал и засчитал за 4 месяца интенсивной работы с логопедом! Это победа всей нашей семьи. Сможете победить и вы!

Как выбрать игрушку и как играть с ребенком

Игрой психологи называют вид деятельности ребенка, который необходим для развития высших психических функций, таких, например, как общение. Игрушка – это помощник в такой деятельности. Буквально с самого рождения (а иногда и до него) родители начинают скупать новинки игропрома. Мамы и папы сейчас очень грамотные, и они знают, что игрушка должна быть безопасной, хорошего качества, от надежного производителя, без запаха, острых углов и четко соответствовать возрасту. На что еще должны обратить внимание родители, выбирая игрушку ребенку?

1. Что нужно малышу от рождения до 6 месяцев? Если честно, первые 2–3 месяца жизни – ничего, кроме мамы, еды, тепла и обращенной к нему доброй речи. Хорошо, если появляются классические погремушки наподобие советских, издающие четкие звуки, имеющие удобную форму (это пригодится чуть позже для хватания). Совсем хорошо, если есть мобиль. Психологи

солидарны с окулистами во мнении, что мобиль должен быть ярких или контрастных цветов, с достаточно разнообразной музыкой. Это стимулирует развитие внимания, памяти (узнавание мелодии, игрушек) и мышления (анализ последовательности событий, происходящих при кручении игрушки).

2. Полугодовалому малышу понадобятся такие игрушки, которые можно хватать. Хорошо, если игра будет происходить на твердой поверхности (например, на развивающем коврике на полу).

> ЧЕМ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ УДЕЛИТЬ МЕЛКОЙ МОТОРИКЕ ДО ГОДА, ТЕМ ЛУЧШЕ БУДЕТ РАЗВИВАТЬСЯ РЕБЕНОК ПОСЛЕ ГОДА. МЕЛКАЯ МОТОРИКА ОТВЕЧАЕТ ЗА РЕЧЬ И ВНИМАНИЕ – ЭТО НЕ СЕКРЕТ.

Но для ее развития не обязательно иметь модные игрушки. Мой любимый пример грамотного маркетинга – жираф Софи. Расскажи родителям, как чудо-жираф разовьет в их ребенке всё, что можно – и обычная резиновая игрушка будет стоить 1500 рублей! А ведь это обыкновенный жираф из хорошей резины, такие игрушки любят все дети. Сколько их было в нашем детстве? Тьма! Их удобно сосать и грызть, пальцам приятно касаться этого материала. А ведь кончики детских пальчиков – это нежнейшие органы чувств, они все ощущают очень ярко. Можно просто давать трогать малышу разные поверхности (ткани, бумагу), рвать журналы – все это чудесно работает.

3. Ближе к году у ребенка могут появляться игрушки, относящиеся к его полу, а также к ролевым играм. Первая кукла, машинка, поезд важны для его идентификации и отлично развивают малыша. Я бы не советовала увлекаться технологичными игрушками до 4 лет.

> КРАСИВАЯ КУКЛА ИЛИ МАШИНА БЕЗ ПУЛЬТА И БАТАРЕЕК ПРИЗЫВАЮТ РЕБЕНКА ВКЛЮЧАТЬ ФАНТАЗИЮ, ПАМЯТЬ.

Он представляет движение машины, ее маневры и вводит его в собственную игру. Так же и любая другая ролевая игра даст ребенку очень многое.

4. Суперигра для малыша от 9 месяцев до 3 лет – кукольный театр! А уж если игрушки на пальцы мама связала сама!.. Это ярко и красиво, а главное – с душой. С помощью таких игрушек можно не только рассказывать сказки, но и решать разные проблемы. Ведь если трудности обыграть в кукольном

представлении, ребенок получит возможность посмотреть на ситуацию со стороны. Например, есть лисичка и волк, они все время ссорятся и не умеют делиться… развиваем эту мысль дальше. Отличный метод!

5. У детей старше года появляются игрушки для двигательной активности: машины, велосипеды, кукольные коляски – все они развивают моторные навыки, что всегда хорошо и для психики.

6. Появляются, конечно, и всевозможные развивающие игрушки: сортеры, шнуровки, пазлы, музыкальные инструменты, книги со звуками. Это все, бесспорно, чудесно. Это развивает внимание, память, речь. Но интересно, что подобные самодельные игрушки вызывают у детей ничуть не меньше радости, чем покупные. Пластиковая баночка с крышкой, а внутри – фасолинки, которые нужно достать через дырку, займет ребенка надолго!

7. Частый вопрос: позволять ли агрессивные игрушки детям? Психологи считают, что это можно делать. Оружие не должно быть единственным видом игрушек (хороши кубики, конструктор «Лего» и его аналоги, мелки и фломастеры, аксессуары, как у взрослых, например, сумочки), но страшного ничего в нем нет. Игра с оружием – обычная ролевая игра. Мы же не боимся играть с деньгами (кассы, «магазин», «Монополия») и не переживаем, что дети будут меркантильны.

> В СЛУЧАЕ ИГР С ОРУЖИЕМ МЫ ПРИВИВАЕМ НОРМЫ: НЕЛЬЗЯ НАПРАВЛЯТЬ ОРУЖИЕ НА ЛЮДЕЙ, НЕЛЬЗЯ УГРОЖАТЬ ПРОСТО ТАК.

Игрушки – важный аспект в развитии ребенка, игра с ними формирует правильное отношение к миру, к людям и ситуациям. Через совместную игру родитель может многое дать ребенку. Играйте вместе с детьми и дарите им знания!

Мультфильмы и игры на планшетах – зло?

Часто родителей волнует вопрос: «Как отучить ребенка от компьютера или планшета?». Хочется ответить: «Не приучайте!». Поэтому прежде, чем дать ребенку гаджет, спросите себя: «Зачем?». Ведь, если подумать, мы преследуем собственные цели: мы хотим десять минут посидеть в тишине, спокойно поесть или пообщаться в соцсетях. Ребенок же прекрасно может обойтись без интерактивной азбуки для малышей в год, различных электронных игр – в три, а без компьютера – по крайней мере до

первого класса. Для его развития гораздо полезнее играть, гулять, быть с родителями и читать книги. А если сами родители не расстаются с гаджетами, то чего ждать от ребенка? Как же выправить эту ситуацию и не довести ее до компьютерной зависимости?

1. Лучше не знакомить ребенка с планшетами хотя бы до трехлетнего возраста.

2. Если вы даете гаджеты ребенку – дозируйте время игры, используйте таймер.

3. Отучить от планшета ребенка до семи лет можно только жесткой блокировкой. Уговорить, ограничить время на игры при сформированной зависимости невозможно. После семи лет можно договориться о конкретном времени, поставить будильник. В выходные можно поиграть чуть дольше.

4. Плодотворно используйте свободное время: спорт, художественные занятия, поездки.

5. Не берите планшет, выезжая в кафе или парк. Ребенок должен уметь отдыхать иначе. Помните: у него образное мышление, ему очень важны новые картинки. Именно картинки будоражат его воображение и развивают мозг!

6. Не делайте компьютер инструментом поощрения: получил пятерку – иди поиграй. Положительная обратная связь должна идти от человека, а не от машины!

7. Чтобы изжить зависимость от техники, ее надо сломать! Это значит – в семье не играет никто. Это экстремальный метод, но он действует на ребенка в любом возрасте.

Когда вводить иностранный язык детям?

Я против раннего обучения в формате «сесть и заниматься». И категорически против бесцельного обучения раннему чтению. Но сейчас мы поговорим о обучении детей английскому (или любому другому языку).

Мнение логопедов и психологов на это счет расходится. Если вы переживаете за речевой аппарат и задержку развития речи ребенка, прежде чем вводить иностранный язык – узнайте мнение логопеда и психолога.

Плюсы обучения иностранному языку в раннем возрасте с точки зрения психологии:

- развивает память;
- повышает концентрацию внимания;
- становится активнее речь (на всех языках);
- более гибкое мышление;
- лучше скорость реакции;

• в любом возрасте занятия иностранными языками способствуют профилактике болезни Альцгеймера (исследования израильских ученых 2007–2014 гг.);

• дети, владеющие несколькими языками, более уверено себя ощущают в общении; открыты и раскованы в чужой языковой среде;

• я читала очень интересную статью специалиста по билингвизму. О том, что каждый язык несет в себе особенные коммуникативные навыки и жизненный настрой. Наш язык в повседневной жизни более нейтрален в эмоциях или даже негативно окрашен. Англичанин, например, скажет: «Я немного голоден», – это стандартная фраза для человека, который хочет есть, а русский скажет: «Я умираю с голоду». И когда дети владеют разными языками, это помогает им более позитивно смотреть на жизнь;

• чем больше языков, тем более эмоциональный человек. Ведь синонимов для описания чувств в различных языках множество.

В какой форме изучать иностранный язык?

• разговор с родителем, если он владеет языком;
• игровые занятия с музыкой и песнями;
• аудиосказки (допустимы с раннего возраста);
• игры и наборы для игр;
• мультфильмы.

Когда начинать?

Зависит от формы. Если семья билингвальная – то хоть с рождения. Если просто занимаетесь сами – то с 2–2,5 лет. И только тогда, когда сформировались речь! Не рекомендуется вводить иностранный язык детям с отставанием в речевом развитии до коррекции причины! О вреде и пользе билингвизма спорили великие психологи с начала XX века. Но я придерживаюсь мнения Выготского, считавшего и доказавшего, что при одном социокультурном уровне дети с многоязычием показывали лучшие результаты по адаптивности в обществе, принятии социума и более значимые результаты по развитию основных высших психических функций. Но я, как всегда, не агитирую, а информирую. В моей жизни английский язык появился поздно, и я очень от этого страдаю – не дается он мне сейчас. Поэтому у дочек английский в игровой форме был введен

рано, и я очень довольна результатом.

Три табу детской психологии

ТАБУ № 1

В детской психологии есть несколько табу для родителей. Если их все соблюдать, у вас не будет проблем с детьми и даже возрастные кризисы пройдут незаметно. Первое табу звучит так: **запреты и ограничения должны быть согласованы всеми взрослыми, окружающими ребенка**. Если мама говорит «да», а папа «нет», то истерики, драки, а в более позднем возрасте и неврозы станут спутниками ребенка.

Поэтому обязательно проведите специальный магический обряд. Запритесь всем взрослым составом вашей семьи в темной-темной комнате… Шучу! Просто сядьте и обсудите, что можно, а что нельзя. И ребенок должен получать ВСЕГДА один ответ от всех членов семьи. А если есть тот, кто против, пусть подпишет бумагу, что разбираться с истериками и лечить нервную систему ребенку будет он. Маленький ребенок от игры в «данетку» нервничает, ему нужно четко давать понимание о границах окружающего мира. Ребенок после трех лет манипулирует, а после семи просто издевается над тем, кто «добренький». И еще один момент: если хотя бы чуточку можно, то не говорите «нельзя», скажите сразу «можно». Самый ужасный сценарий, это когда сначала сказали «нельзя», ребенок устроил истерику, и в итоге ему говорят: «Ну ладно, бери, только не ори». Ребенок сразу ставит крест на вас, как на воспитателях.

ТАБУ № 2

Матреше три месяца. Она переворачивается, уже говорит «мама» и спит ночью 13 часов, не просыпаясь. Поверили? А успели сравнить со своими? Именно об этом второе табу психологии: **не сравнивайте детей с другими**. Ни с детьми друзей, ни со сверстниками с детской площадки, ни с картинками из соцсетей. Это умножает недоверие ребенка к вам. Он подсознательно считает, что не нужен вам, что вы его не понимаете. Безусловно, есть те, кого это не травмирует. Но большинство начинают ревновать и ненавидеть «красивого и умного брата» или «соседку-отличницу». Сравнение с другими не мотивирует, а злит. Проверьте на себе! Если муж скажет:

«Слушай, моя бывшая и красивее, и умнее, и худее тебя» – понравится это вам? Такие сравнения не только обижают, но и порождают комплексы на долгие годы.

Допустимое сравнение – с самим собой! «Вот вчера ты не умел, а сегодня как здорово получилось!» Это мотивирует ребенка достигать большего и радовать вас.

ТАБУ № 3

Третье табу – **не ругайтесь с партнером при детях**. И дело не в том, что психологи хотят поселить детей в мир розовых единорогов, где все любят друг друга. Родители для ребенка – это обеспечение базовой потребности в безопасности. Если они кричат, ругаются или, еще хуже, бьют друг друга, это ощущение у детей исчезает. А дальше появляются такие возможные симптомы (зависят от возраста): нарушение сна, аппетита, частые крики по ночам, агрессия в адрес других детей или родителей, повышенная истеричность и частые заболевания (с психосоматическим компонентом). Как это поведение можно перевести с психологического на русский? Правильно! «Обратите на меня внимание! Прекратите ругаться и верните мою безопасность». Именно поэтому говорят, что, когда все плохо и вы не выносите друг друга, не сохраняйте брак «ради детей». Но это крайняя мера. А лучше поговорить и прийти к соглашению, что при детях отношения не выясняются. Кстати, эти симптомы могут быть и при ссорах с бабушками и дедушками, если вы живете вместе. Надо вспомнить, кто тут взрослый и учиться решать проблему словами, а не криками. Ведь мы так часто говорим это детям: «Не кричи, а скажи, что ты хочешь!». Вот и покажите пример.

Проблемы родителей

Как справиться со своими эмоциями?
Как и когда привлечь ребенка к домашним делам
Ревность между детьми
Наши страхи за детей
Гиперопека
Чувство вины у мамы
Роль бабушек, дедушек и других родственников в жизни ребенка. Как отстоять свою позицию и найти с ними общий язык

Как справиться со своими эмоциями?

Очень часто сталкиваюсь с таким криком о помощи: «Ребенок (возраст от года до трех) кричит, истерит, доводит маму. Постоянно что-то требует, не дает маме расслабиться. Мама на грани – может накричать или даже отлупить. Очень часто в довесок к этому идут проблемы с едой. Ребенок постоянно просит такую же еду, что ест мама. Что делать?».

> ОТВЕЧАЯ НА ЭТОТ ВОПРОС, ПОСМОТРИМ ВГЛУБЬ ПРОБЛЕМЫ. РЕБЕНОК СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ ХОЧЕТ ВЫЗВАТЬ В МАМЕ ЭМОЦИЮ. ПО СУТИ, ОКРАСКА ЭТОЙ ЭМОЦИИ ЕМУ БЕЗРАЗЛИЧНА!

Он может укусить, дернуть за волосы, ударить. Мама закричала – это хорошо, это реакция. Другое дело, что такое негативное подкрепление вызывает в дальнейшем море проблем. Как же реагировать маме?

1. Возьмите на заметку **«Правило семи шагов»**! Это просто: отойдите от ребенка на семь шагов. Если даже после этого вы накричите на ребенка, градус накала будет другим. Этот способ лучше, чем досчитать до 10, что тяжело дается всем людям. А пока вы шагаете – мозг автоматически переключается.

2. Оставьте ребенка одного на 3–5 минут (в знакомой ему, безопасной среде). Не надо стоять рядом и кричать!

3. Если вам не помогают справиться с нервами ни семь шагов, ни уединение, то надо подобрать успокоительное, посетить невролога и эндокринолога.

4. Если говорить объективно, в этом возрасте ребенок не может сделать ничего такого, а точнее, делать что-то постоянно и осознанно, чтобы довести маму до белого каления. Поймите, у детей до 3–4 лет нет психологических проблем. У них все хорошо,

пока мы с вами не сделаем им плохо. Думаете, это шутка? Нет, это грустная правда. Есть неподготовленные и избалованные родители. Значит, **надо работать с мамой, а не с ребенком**.

5. Ребенок все время просит кушать, хочет жевать что-то? **Это тоже способ привлечь внимание**. Если вы против перекусов – уберите еду с глаз долой и не перекусывайте постоянно сами, так как ребенок «зеркалит» ваше поведение.

6. Если ребенок вас бьет, кусает, дергает за волосы – фиксируйте его руки. Не кричите, этим вы делаете только хуже, закрепляя подобное поведение.

7. Проанализируйте ситуацию: может быть, такое поведение у ребенка появляется, когда вы на «минутку» зашли в телефон, компьютер или заняты, по мнению ребенка, «ненужным делом»?

ЕМУ ОЧЕНЬ НУЖНО МАМИНО ВНИМАНИЕ!

8. Решите для себя, что вам важно, а что может подождать. Ваша жизнь сразу станет проще. Если вы чистите картошку, а рядом за ногу держится малыш и плачет – что важнее? Ведь картошка почти наверняка может подождать, а у малыша – жизненная потребность выразить свою любовь к вам здесь и сейчас? А может, наоборот? Малыш может поиграть рядом, а без картошки вы все с голоду умрете? Попробуйте искать ответ подобным образом во всех ситуациях, обращайтесь к простой шкале «важно; важно, но может подождать; не важно». Что важнее: прийти из пункта А в пункт Б за 7 минут, или постучать палкой по первой весенней луже? Важно лечь спать в 13:42, или можно это сделать в 13:50 и просто полежать рядом с малышом, отложив все дела на потом?

9. Еще один метод борьбы с родительским гневом – штраф! Накричали на ребенка – кладите деньги в коробку. Оговорите сумму этого штрафа с мужем и другими домочадцами (но она должна быть достойная, не 50 копеек). Берите ее из собственных денег, которые могли бы потратить на себя. Все, что накапливается в коробке, идет на траты ребенка! К концу первого месяца вы начнете себя контролировать. Только тут важна честность! Кладем деньги всегда, даже когда никто не видел ваш гнев или он был внутренний (когда внутри все кипит и охота рвать и метать).

10. Детей бить нельзя, а детей младше 3 лет – нельзя категорически! Вы мама, самая близкая, родная, – малыш воспринимает насилие как предательство. А еще вы – взрослый человек, поэтому старайтесь управлять собой!

• Вы можете плакать, злиться, кричать, биться головой об стену – имеете право! Только лучше это делать в ванной, а не

рядом с ребенком.

• Всем известный способ быстро успокоиться – дышать. Но не просто так, а циклами. Три очень глубоких вдоха и три очень глубоких выдоха. Дышите так, чтобы было слышно!

• Жуйте. Все равно что. Можно жевательную резинку или просто делать движения челюстью, как при жевании. Так природой устроено, что в стрессе человек есть не может. Поэтому жевательные движения заставляют мозг успокоиться и снизить уровень стресса.

• Возьмите очень холодную воду и полощите рот на 30 счетов. То есть полощите и считайте «раз, два, три…».

• Прыгайте на одной ноге. Мозг поставит задачу не уронить тело, и ваша напряженность снизится.

• Считайте цветные предметы вокруг себя. Лучше всего зеленые и желтые.

С собой вы справитесь, только если поймете причину того, что и почему вас бесит! Ведь именно от этого зависит решение. Ну, например:

• Вы устали, а значит надо отдохнуть. Спит ребенок – тоже ложитесь спать; ешьте и пейте много воды. Знакомьтесь с другими мамами на детских площадках, часто они становятся подругами, которые могут поддержать и помочь. Но и просто легкая беседа поможет вам отвлечься. Читайте книги; делайте зарядку вместе с малышом. Иногда вашему отдыху мешает стереотип, что расслабиться можно только в одиночестве – это не так.

• Вы ссоритесь с мужем, а злитесь на ребенка. Стоп! Ребенок не отец и он не виноват. Решайте проблемы с мужем.

• Вы злитесь, так как разрушилось ваше представление о собственной идеальности. Как правило, синдромы жертвы и отличницы мешают нам в материнстве. Сходите к психологу и избавьтесь от них навсегда.

• Вы живете в дне сурка. Это часто мешает, так как не видно перспектив и кажется, что так будет всегда. Вам нужен помощник, а лучший вариант – это муж! Объясните ему свое душевное состояние, попросите помощи в домашних хлопотах и заботе о ребенке, выделите хотя бы час в неделю на «себя любимую».

• С вами так же общались ваши родители, и вы делаете «по образу и подобию». Вот здесь главное – осознать и вспомнить это. Как только вы натренируетесь видеть в вашем ребенке себя маленького, вы перестанете злиться. У вас разовьется эмпатия, и вы станете спокойны.

Как и когда привлечь ребенка к домашним делам

Главное слово во фразе, вынесенной в заглавие – «привлечь». Не приучать ребенка к уборке, а показать ему, что домашние хлопоты – это очень интересное занятие.

Разберем простые правила, как это делать:

• В этом вопросе нет нижней границы возраста. Как только малыш начал ходить, можно начинать. «Давай наполним ящик игрушками. Кто быстрее соберет книжки?» – это отлично действует с малышами.

• Не переделывайте при ребенке то, что сделал он. Это убивает мотивацию, и потом мы удивляемся, что «им все лень». Пока маленький – похвалите. Старше 4 лет – можно сказать: «Как здорово, спасибо! А можно тарелку губкой помыть – давай вместе!».

• Не платите за сделанную уборку – ни конфетами, ни игрушками, ни деньгами! Уборка – это часть общего комфорта семьи! Ведь мама не просит деньги за сваренный суп.

• Дошкольникам позвольте самим выбрать, что из уборки они предпочитают. Многие не хотят убирать свою комнату, но берут на себя другие обязанности. Когда Дуня была маленькой, она любила выливать горшок в унитаз. Да, мы опасались, что она не донесет ценный груз и прольет, но поддерживали ее.

• Попробуйте уборку под музыку – это отличный способ сделать все быстрее.

• Существуют запретные моменты! Детям нельзя самим использовать моющие средства. Это зона опасности, ведь яркие бутылочки привлекают внимание и малыши могут потянуть их в рот. Не надо детям твердить, что это опасно. Просто уберите все средства как можно дальше!

• От уборки должен быть выходной! Мы не убираемся в субботу-воскресенье. Да, у нас к понедельнику беспорядок, но мы тратим свободное время только друг на друга.

• Самый главный совет, который вам не понравится. Если ребенок старше 7 лет и ничего не помогает вовлечь его в помощь по дому – не делайте уборку за него. Опыт сотен мам показывает, что, когда носки кончаются и выйти из дома приходится в кроссовках на босу ногу, они волшебным образом начинают попадать наконец в корзину для грязного белья.

Ревность между детьми

Ревность, конкуренция или борьба за любовь родителей неизбежна – это надо понять и принять как данность. Всегда ставьте себя на место ребенка. Вот были вы любимой женой, и тут муж вам говорит: «Я возьму вторую жену. Она очень хорошая, вы

будете жить вместе, ходить по магазинам, и для тебя ничего не изменится, я буду любить тебя так же». А ведь нет никакой разницы этой, на первый взгляд бредовой ситуации от той, в которую попадает ваш старший ребенок с появлением в семье малыша. Для него это впервые! Вот почему ревность так актуальна в семьях с двумя детьми. Ведь если появляется третий-четвертый ребенок, дети уже понимают, что новый член семьи – это не так страшно, это уже они проходили. Стресс вызывает лишь то, с чем сталкиваешься впервые. Так что подобный дискомфорт для ребенка нормален. Чтобы он не стал патологией, очень многое зависит от родителей.

• Забудьте об обобщении детей. Дети – разные люди, они не «два в одном флаконе». Старший совершенно не обязан в один миг изменить свою жизнь под режим младшего.

• Время первичной адаптации у старшего занимает 3–6 месяцев. И в это время вы нужны ему гораздо больше, чем малышу. Он не может пока понять, опасен этот новый ребенок или нет. Помогите ему!

• Проводите время вместе: играйте со старшим, а малыш пусть спит рядом. Но помните: у каждого из детей должна быть возможность побыть с вами наедине хотя бы полчаса в день (с любым из родителей).

• Старший не обязан отдавать свои вещи. Как, в принципе, и младший, если капризы от старшего. Опять вспоминайте себя: захотите ли вы отдать свою любимую сумку «младшей жене»? Ребенок имеет право на свои любимые вещи. Ограничьте их конкретно: «Вот эти 7 игрушек – только твои, и их ты можешь давать, только если хочешь, или можешь меняться на них». При этом должны быть и общие игрушки в общем доступе.

• Не судите конфликты, в которых вы не были свидетелем. «Мама, это он!» – «Нет, мама, это она!». Стоп! Вы видели? Нет? Значит не знаете, кто виноват. Ваши варианты решения конфликтов: «Давайте сядем поиграем вместе, или выпьем чай. Не хотите спокойно, значит расходимся по разным углам и успокаиваемся отдельно друг от друга».

• Помните, от того что вы ушли в роддом и вернулись с малышом, старший не стал взрослым за эти три дня! Он все такой же ребенок! Тормозите себя в словах «ты уже большой»; «я должна быть с малышом»; «займи себя сам, я занята». Это главная беда – родители отодвигаются от старшего, иногда им даже кажется, что их чувства к нему изменились. Это не так, вы любите его, и резко он не повзрослел!

• Никогда не сравнивайте детей между собой. «А вот Вася в твоем возрасте»; «а вот Маша у нас умница, кушает хорошо» –

забудьте об этом! Вы не стимулируете ребенка, вы уничтожаете отношения между детьми.

• Вы устали? Отдохните. Чтобы не злиться на детей, не раздражаться, попросите помощи близких, поспите днем, сделайте что угодно С СОБОЙ! Вариант со знаком минус: «Я устала от них двоих и поэтому отправила старшего в сад, а то сил нет. А он ходить не хочет, кричит и младшего стал лупить». Ваша усталость – не мотивация отправлять куда-то одного из детей. Тот, что остался с родителями, становится врагом, так как дети очень хорошо ощущают вашу мотивацию. С этим знакомы те, кого в детстве отправляли к бабушке, а другого ребенка родители оставляли дома или везли с собой на море. И ему, выросшему, все равно, что путевку так дали и возможности не было взять обоих. Он борется до сих пор с обидами на родителей – таких клиентов, к сожалению, у меня очень много.

Ревность – не страшное явление, она проходит. Дети будут жить вместе радостно и с большой любовью, если вы им в этом поможете.

Наши страхи за детей

Страхи перед детскими болезнями

В вопросах детских болезней и переживаний о них я – «сапожник без сапог». Мой стаж материнства 20 лет, я помогла справиться с эмоциями при детских бедах стольким людям, а сама, сталкиваясь с любой детской болячкой, с трудом собираю себя в кулак. Начнем с того, что переживания нормальны, ведь все мы живые люди. Но надо помнить о том, что наши страхи, во-первых, могут навредить ребенку, а во-вторых, делают нас легкими жертвами рекламы «чудодейственных средств» и под действием страха мы несем в аптеки огромные суммы, но и конечно, испытывая страхи, очень сложно принимать решения.

Однажды мой муж забрал у меня ребенка после бессонной ночи, веля мне выпить кофе с пирожным и тренировать улыбку. И только когда я все это сделала, он вернул мне малышку. Тогда, подойдя к зеркалу, я вспомнила основное правило: дети – наши отражение. Если мы напряжены, в глазах паника, а зубы сжаты, то ребенок считывает опасность и ему становится хуже (замечено, что его дыхание сбивается, и малыш больше плачет). Поэтому через «не хочу» улыбайтесь, замазывайте синяки под глазами и дарите ребенку веру и позитив. Мы родители и именно мы должны помогать ребенку. Да и самим станет легче, я проверяла.

А как помочь себе? Прежде всего, вспомнить о природе фобий. Все они от страха смерти.

Страх смерти ребенка

Момент, очень беспокоящий родителей, но чаще всего остающийся неозвученным, – страх смерти ребенка. Что же его порождает и, главное, что с ним делать?

Человеку свойственно испытывать страх смерти. Этот страх появляется достаточно рано. В возрасте 5–7 лет ребенок впервые спрашивает: «Что станет со мной после смерти?». Ответная реакция родителей весьма разнообразна: одна мама предпочитает отшутиться, другая замыкается и «зависает», третья делает грустное лицо. Таким образом, малыш впервые понимает, что за словом «смерть» скрывается что-то тяжелое и страшное. Человек растет и понимает: мир опасен. К первичному страху смерти добавляются его вариации: страх авиа- и автоперемещений, боязнь змей, ядовитых насекомых, кладбищ и бесконечного множества явлений современной жизни. В какой-то момент мы начинаем испытывать новый страх – страх потери собственного дитяти. Чаще подобное наблюдается у родителей, которым долгожданный малыш достался тяжело, у тех, кого мучает чувство вины по отношению к себе. То, что я опишу ниже, поспособствует избавлению от страха смерти и самого себя, и близкого человека. Очень важно не допустить перехода страха в крайнюю его форму – танатофобию.

1. Старайтесь поймать пугающие мысли в момент их зарождения. Человеческому сознанию по силам вычленить и загнать в нужное русло свежерожденную мысль. Когда мы допускаем развитие мысли и смакуем ее вплоть до подробностей, мы создаем для себя подсознательный сценарий. Это и есть материальность мысли. Если успели поймать мысль о смерти – гоните ее. Отвлекайтесь: встаньте, походите, включите музыку, телевизор, зайдите в интернет, – здесь подойдет любой метод переключения внимания.

2. Стройте детальные планы на дальнейшую жизнь. Чего вы ждете? Каким вырастет ваш ребенок, в какую школу пойдет, какую профессию получит? Создавайте подробную картину будущего вашего ребенка и вашей семьи.

3. Стройте планы на каждый день. Чем больше вы заняты, тем меньше возможности думать. Явление «горе от ума» никто не отменял.

4. Спите и ешьте в нормальном режиме. Этот пункт вас,

возможно, удивит, но как правило, страхи смерти рождаются у тех, кто устал от частой смены временных поясов или ночного образа жизни.

5. Не читайте о смерти. Зачем искать подтверждение своих опасений? Запретите себе изучение медицинских сайтов, групп, посвященных сбору средств на лечение детей. Да, современный мир наполнен болью и трагедиями, но ждать и привлекать их в свою жизнь не нужно.

6. Если все же случился приступ страха, возьмите бумажный пакет и дышите в него. Да-да, именно так, как показывают в кино. Мозг начнет испытывать недостаток кислорода и перестанет думать о ерунде.

7. Не можете справиться со страхом сами? Идите к психологу без лишних раздумий. Используя методы работы с подсознанием, специалист найдет «точку Х» – момент возникновения страха – и поможет скорректировать ее в вашем подсознании.

Живите и радуйтесь миру, солнцу и каждому, каждому достижению вашего ребенка!

Гиперопека

Согласно словарному определению, гиперопека (или гиперпротекция) – это такой стиль воспитания и взаимоотношений в семье, при котором ребенка чрезмерно опекают и контролируют. Ключевое слово – «чрезмерно».

Конечно, детям нужны забота и любовь, поддержка и контроль со стороны родителей. Однако точно так же им необходимо пространство для развития и постижения собственных возможностей. Проблемы начинаются тогда, когда вторая половина условий роста игнорируется родителями.

Если ребенок хочет есть или спать, и мы помогаем ему решить эту потребность – это забота. Если мы пытаемся решить за него и убедить его в том, что он хочет есть, спать, гулять, играть – это чрезмерно. Пока ребенок маленький, такая опека не выглядит страшной. Но время идет – и вот мы уже решаем, как ему общаться со сверстниками, кого выбирать в друзья, как он должен думать, говорить, чувствовать, принимаем за него решения. Как же не перейти эту тонкую грань между заботой и гиперопекой?

1. Дайте ребенку время на самоопределение с самого раннего возраста! Если малыш лежит, гулит и смотрит по сторонам – позвольте ему это! Если ребенку не нравится прикорм – не заставляйте, дайте ему время привыкнуть.

2. Если малыш увлеченно играет, а ему пора ложиться спать, то предупреждайте его о том, что игру пора завершать, заранее!

После того, как озвучили план действий, дайте ему время на осознание этого плана. Есть даже специальная формула: возраст ребенка надо умножить на 2 – именно столько минут потребуется малышу, чтобы сделать то, что вы просите (например, в 3 года – это 6 минут).

3. Дайте ему право принимать ответственность за свои поступки.

4. Предоставьте ребенку возможность самому решать, нужна ли ему помощь, и просить о ней. Не сидите над ним, когда он хочет играть сам, а в дальнейшем разрешайте ребенку делать уроки самостоятельно. Приходите на помощь только по его зову.

5. Не вмешивайтесь в его отношения с ровесниками, пока он сам вас об этом не попросит.

6. Дайте ребенку право выбора в одежде, еде, игрушках и книгах. Пусть сначала его наряды будут выглядеть смешно, со временем он всему научится.

7. ЖИВИТЕ РАДИ СЕБЯ, А НЕ РАДИ РЕБЕНКА! ЕМУ НУЖНА СЧАСТЛИВАЯ И ПОЛНОЦЕННАЯ МАТЬ, УДОВЛЕТВОРЕННАЯ СОБОЙ И СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ.

Дети не станут благодарить вас за то, что вы свою жизнь положили на их алтарь, а если и станут, то лишь потому, что вы хотите это от них услышать. Поэтому живите рядом с ребенком, а не вместо него!

Чувство вины у мамы

Почему так часто женщины ощущают себя виноватыми по совершенно разным поводам: «не так родила ребенка», «до беременности лучше выглядела», «не успеваю вести хозяйство» и множеству других?

Чувство вины – это сочетание страха, аутоагрессии (наказания человеком самого себя) и защиты от этой внутренней агрессии. Это состояние «побитости» после того, как человек сам себя отругал. Чувство это не врожденное, а социально сформированное. Это значит, что человек сам себе создает эту ужасную и разрушающую его изнутри эмоцию.

А верные «помощники» ему в этом:

1. Сравнительный анализ собственных достижений и красивых картинок чужой жизни (активный просмотр социальных сетей очень этому способствует).

2. Давление со стороны близких людей – мамы, бабушки, свекрови или мужа, которые «лучше знают» и «хотят нам добра».

3. Навязанные книгами и телевидением стереотипы «как надо».

4. Большое количество свободного времени, употребляемого на анализ различных событий.

5. Гормоны, которые часто управляют нашими чувствами.

Удивительно, но у чувства вины есть и положительная сторона: раз человек его сам в себе активно взращивает, значит, сам может и побороть! Какие методы для этого можно предложить?

1. «А был ли повод?». Для начала разберемся, с чего все началось. Например, вам сделали кесарево сечение. Почему и какие последствия могли быть, если бы операция не была сделана? Зависело ли что-то от вас в этой ситуации? Был ли у вас выбор? Напишите ответы на эти вопросы на листе бумаги – привлечение рационального полушария головного мозга всегда дает отличный результат.

2. Провели анализ и решили, что вы и правда в чем-то виноваты? Ну что же, будем просить прощения! Например, вы решили, что виноваты перед мужем, потому что плохо выглядите после родов. Подойдите и попросите прощения – заодно услышите, что он думает об этом на самом деле!

3. Если вы не хотите никому открывать свои переживания, возьмите лист бумаги и опишите на нем свою проблему, не упустив ни одной детали. Напишите, почему вы чувствуете свою вину, в чем именно она заключается. Еще раз перечитайте… и уничтожьте этот лист, чтобы больше не видеть его и не вспоминать о проблеме. Таким образом вам будет намного проще избавиться от чувства вины внутри себя.

4. Попросите прощения у самой себя! Это очень полезная практика. Посидите в тишине, наедине с собой, представьте, как хорошо вам будет жить без камня вины на шее, и отпустите его, буквально представьте, как снимаете этот груз и, например, бросаете в воду. Он летит ко дну, а вам дышится легко и свободно.

5. Используйте метод визуализации! Просто думайте о другом, стройте планы, мечтайте – и проживайте это в образах.

6. Частый и эффективный способ выхода из этого состояния – духовные книги, практики и церковь. Если вы верующий человек, вам будет проще.

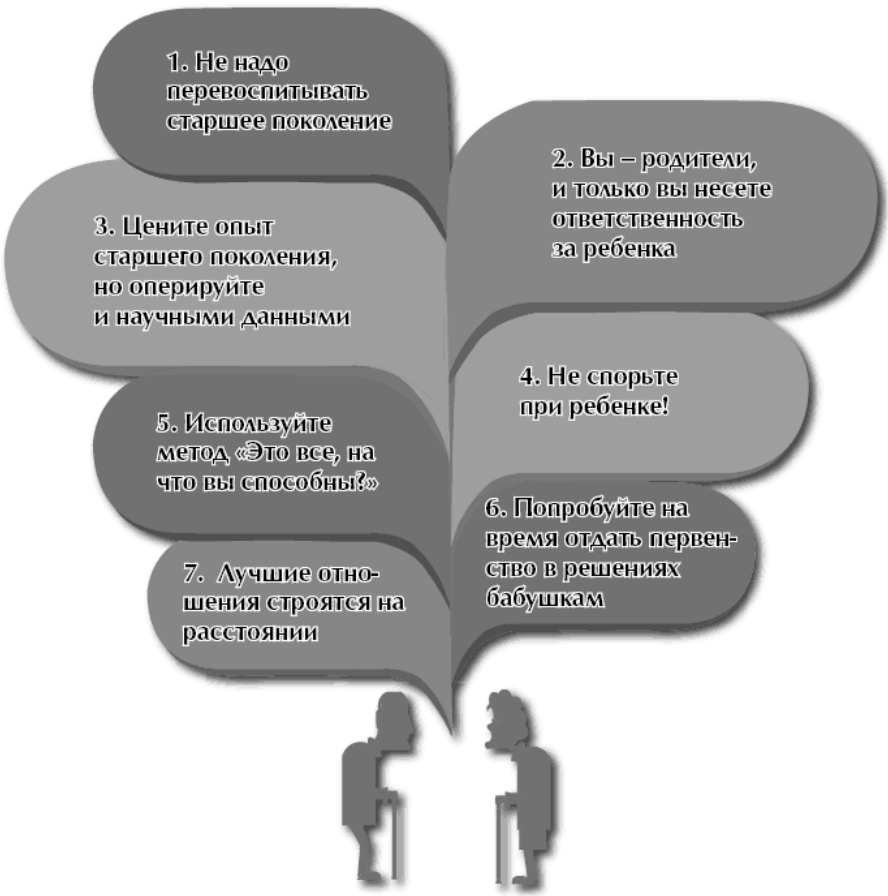
7. Если вы не можете справиться сами, имеет смысл подумать об обращении к специалисту. Самое плохое в неотработанном чувстве вины – что оно может перейти в более серьезные нарушения нормальной деятельности организма.

Роль бабушек, дедушек и других родственников в жизни ребенка

Как отстоять свою позицию и найти с ними общий язык

В вопросе «отцов и детей» всегда хорошо начать с профилактики. Если ваш малыш еще только должен родиться, проанализируйте ваши отношения с родителями и со свекрами. Поверьте, все конфликты, обиды и недомолвки обязательно будут перенесены и на вашего ребенка. На вашего общего ребенка, как бы обидно это для вас не звучало.

Так что же делать, когда малыш уже родился, а вы столкнулись с многочисленными советчиками в лице бабушек, тетушек и дедушек?


1. Не надо перевоспитывать старшее поколение
2. Вы – родители, и только вы несете ответственность за ребенка
3. Цените опыт старшего поколения, но оперируйте и научными данными
4. Не спорьте при ребенке!
5. Используйте метод «Это все, на что вы способны?»
6. Попробуйте на время отдать первенство в решениях бабушкам
7. Лучшие отношения строятся на расстоянии

1. Давайте договоримся: у нас нет цели перевоспитать

старшее поколение. Во-первых, это бесполезно, во-вторых, это точно испортит отношения между вами окончательно!

2. Помните, вы – родители, а значит, по законам жизни, морали и уголовного кодекса, вы несете ответственность за ребенка и все решения имеете право принимать самостоятельно!

3. Бабушке очень важно признание ее заслуг. Чтобы возразить ей и при этом не обидеть, используйте построение фразы через поклон: «Я очень ценю ваш опыт и знания, но современная наука…». На некоторых бабушек ссылка на научные труды и исследования действует очень хорошо, у других, правда, вызывает протест. Но этот метод имеет смысл опробовать в первую очередь.

4. Важное правило гармоничных отношений внутри семьи – никаких споров при ребенке! Это очень важно для формирования гармоничной личности малыша и для создания у него уважения к взрослым. Ведь ваше отношение к родителям ребенок непременно примет в качестве модели поведения. Ваши ссоры и неуважительные высказывания в их адрес он воспримет как норму и в определенный момент начнет практиковать все это на вас!

5. Я очень люблю и всем советую метод под условным названием «это все, на что вы способны?». Например, бабушка несет ребенку конфеты, а вы – против. Спросите ее: портить здоровье ребенка – это единственный способ, которым она может показать свою любовь? Обычно этот метод заставляет остановиться и задуматься, хотя бы на пару минут.

6. Еще один метод – отдать первенство в решениях бабушкам. Оно на самом деле иллюзорное, но помогает выстроить хорошие отношения. Например: «Как вы думаете, стоит ли нашему малышу есть манную кашу, если доказана ее бесполезность для детского здоровья, или лучше сварить гречку?». Такое возложение ответственности, как правило, не нравится бабушкам, и они спешат ее вернуть, предоставляя возможность родителям принимать решения – чего мы, собственно, и хотим.

7. Когда вы испробовали все, и кажется, что бесполезно, вспомните, что самые лучшие отношения строятся на расстоянии. Быть может, вы найдете повод реже общаться, и тогда либо накал страстей сойдет на нет, либо вы поймете, как хорошо, когда бабушка рядом, и пересмотрите свои взгляды на эту ситуацию.

Заключение. Золотые правила воспитания

Эта последняя глава – своеобразное обращение в космос. Я прошу не принимать все нижеизложенное на свой счет, но при этом запомнить и сделать выводы. Да, это прописные истины, но

часто мы забываем о них, ставя наших детей под удар равнодушия, отрицательных эмоций и приказов. Итак…

1. Ребенок в месяц, в год или в десять лет – это прежде всего человек! Этот человек не обязан жить вашими желаниями. Вы не можете знать, чего он хочет, даже если вы его мама, сильно его любите и «лучше знаете, что ему нужно». Также и вы не обязаны жить, потворствуя прихотям вашего ребенка! Важно находить компромисс, уважая желания друг друга.

2. У ребенка могут быть свои планы на ближайший час, день или ночь. Причем до пяти лет у детей нет внутреннего ощущения времени, пространства и расстояния. Поэтому ваши «мы опаздываем», «давай скорее», «еще чуть-чуть» и «совсем скоро» – это ошибки, ведь малыш не понимает, чего вы от него хотите, и это вызывает у него панику, протест и истерику! Даже если вам кажется, что вы «договорились» что до магазина всего 500 метров и можно пройтись без коляски, вспомните, сколько вам лет, вспомните все прочитанные вами книги и сопоставьте все это с возрастом и опытом своего ребенка! Вспомните, что ребенок не понимает категорий пространства, времени и расстояния!

3. Если вы постоянно ищете пути и варианты эффективного наказания ребенка, – начните с того, что накажите себя. Ведь в 99 % случаев его поведение – это ваша вина. Помните, что дети не могут, не умеют выражать свои чувства – они учатся этому у нас, взрослых.

4. Вы не понимаете, что ребенок от вас хочет, почему вас изводит, ноет и капризничает? Отложите телефон, кастрюлю, тряпку и сядьте рядом. Возьмите его на руки, а если он уже слишком большой, – приобнимите его и просто посидите рядом! Поверьте, в этом случае понимание придет быстрее. Помолчите вместо того, чтобы кричать: «Что же ты от меня хочешь?», или с милой улыбкой и кипящим внутри гневом твердить: «Ну что ты, зайка, ну покажи, что ты хочешь!». Иногда молчание – золото, и даже больше – это золотой фундамент ваших отношений.

5. Часто для воспитания и налаживания связей с детьми не нужно никаких книг, методик и советов – прежде всего надо слушать себя и свое сердце.

6. Помните, что почти 80 % успехов ребенка, его развития, и того, каким он вырастет, зависит от социума.

ДЕТИ РАСЦВЕТАЮТ ОТ ВНИМАНИЯ И, НАОБОРОТ, ЧАХНУТ ОТ РАВНОДУШИЯ К НИМ.

7. Вам кажется, что ваш ребенок – монстр, а у знакомой мамы – набор ангелов, чистых, красивых, которые спят по 20 часов в сутки, едят ножом и вилкой, читают в один год Пушкина,

владеют английским? Однако это только одна сторона медали – та, которую нам хотят показать. Не сравнивайте, умоляю, не сравнивайте детей! Они все разные! Не надо, чтобы они были «как все», дайте им быть собой.

Любите своего ребенка, а не свое идеальное представление о нем, и помните: он **человек**! Уважайте детей!

Ребенок от 3 до 7 лет: интенсивное воспитание

Введение

Здравствуйте, уважаемые читатели! Я рада, что у нас состоялась новая встреча и вы вновь держите в руках мою книгу. Кто я? Просто Лариса Суркова, мама пяти прекрасных детей, а заодно кандидат психологических наук. Почему именно в таком порядке? Потому что дети – это самое лучшее, что со мной приключилось в жизни. Именно их появление помогло мне продвинуться в профессиональном плане, открыть в себе новые грани, по-новому взглянуть на такую науку, как психология. Ведь психология – это сложная, во многом теоретическая дисциплина, и именно материнский опыт помог мне увидеть, в чем скрыта истина, чем может быть полезна эта замечательная наука.

Эта книга о детях в чудесном возрасте от 3 до 7 лет. Именно в это время происходит множество интересных событий в их жизни. Они становятся взрослее, многому учатся и преодолевают два больших этапа – дошкольник и школьник. Я обожаю этот возраст (хотя, по-моему, я пишу это в каждой книге), с ними так интересно! У детей появляется чувство юмора, семимильными шагами развивается мышление, они способны создавать в уме оригинальные логические цепочки. Я желаю и вам получать удовольствие от общения со своими детьми и развиваться вместе с ними!

И по доброй книжной традиции, хочу сказать спасибо моему любимому мужу Петру Павлу (да, у него двойное имя, и это всех удивляет). Моим замечательным детям Марии, Глафире, Степану, Евдокии и Матрене. Читателям моих блогов в социальных сетях, которые ежедневно вдохновляют меня и мотивируют двигаться вперед. Всем, кто посещает мои тренинги, группы и индивидуальные занятия. И, конечно, моему терпеливому редактору и подруге Ольге за помощь в подготовке этой книги!

Приятного вам чтения!

Ваш ребенок от 3 до 7 лет

Какие они, дети от 3 до 7
Как не сойти с ума в период кризиса 3 лет
Как пережить кризис 7 лет
Табу для родителей, или Хотите счастливого ребенка? Не делайте этого!
Как сделать так, чтобы малыш меньше болел, или Эта загадочная психосоматика
Как вырастить настоящего мужчину
Как воспитывать девочку: Принцессой или Золушкой
Какую роль в жизни ребенка играет правильный режим дня
Как познакомить ребенка с таким понятием как «время»
Как мотивировать ребенка выполнять работу по дому
Как сделать доску мотивации для детей

Какие они, дети от 3 до 7

Конечно, главная особенность этого возраста – это плавное перетекание из одного кризиса в другой. Обычно именно этот временной отрезок родители называют самым тяжелым и сложным для них. Дети становятся упрямыми, упертыми, и при этом всем они еще ужасные пессимисты. И как их только не называют: «упрямые трехлетки», «маленькие старички», «пятилетние нытики» – читаешь и ужасаешься.

А на самом деле в этот период родители совершают главную и чуть ли не единственную ошибку —

> ОНИ ВДРУГ НАЧИНАЮТ СЧИТАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ ВЗРОСЛЫМИ, ВСЕ ЗНАЮЩИМИ, ПОНИМАЮЩИМИ И УМЕЮЩИМИ.

А вот дети так совсем не считают! Они любят побыть и «мама, я сам, и больше не целуй меня», и «ой, мамочка, пожалей меня скорее, я малыш».

Итак, о чем хочется напомнить родителям детей этой возрастной группы.

Дети в возрасте 3–4 лет

Или, как любят называть в психологии, младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью

физического и психического развития. С 3 до 4 лет происходят изменения в характере, особенностях и содержании деятельности ребенка, в отношениях со взрослыми и сверстниками. Интенсивно развивается интеллектуальная сфера: ребенок познает эталонные формы, цвета, величины, явления окружающей действительности, задумывается и о самом себе. Преобладающей формой мышления становится наглядно-образная. На данном возрастном этапе дети овладевают грамматическим строем речи, активно экспериментируют со словами. Значительно увеличивается запас слов, дети начинают использовать в речи сложные предложения.

В этом возрасте очень высока потребность в движении, и развитие крупной моторики выходит на первый план. Младшие дошкольники осваивают основные движения. Начинают вырабатываться физические качества: скорость, сила, координация, гибкость, выносливость.

Есть и такая особенность: дети впервые начинают понимать, что есть «Я», осознавать свое место в обществе, а также свою принадлежность к тому или иному полу. В большей степени проявляется заинтересованность в играх и игрушках, относящихся к их половой группе.

Родителям в этот период жизни малыша можно дать следующие рекомендации: играйте, бегайте и прыгайте вместе со своим ребенком! Или хотя бы не мешайте ему делать это самому! Малыш должен много двигаться!

• Приучайте ребенка ухаживать за собой – причесываться, чистить зубы, ходить в душ. Делайте все, чтобы ребенок побольше играл: ролевые и групповые игры, конструкторы – все хорошо в этом возрасте.

• Используйте возраст «почемучек» в своих интересах: музеи, парки, книги – все то, где можно найти ответы на вопросы, которые еще даже не заданы.

• Чаще общайтесь с людьми – разного возраста, пола, в разных жизненных ситуациях.

• Проводите время наедине с ребенком. Это для него тоже очень важно!

• Не пытайтесь усадить ребенка за чтение, развивающие игры и любые другие виды деятельности, если это преподносится в виде уроков и занятий за партой.

Дети в возрасте 4–5 лет

Это период интенсивного роста и развития организма ребенка. Дети значительно меняются внешне, все больше начинают проявляться черты взрослого. Малыши овладевают

различными способами взаимодействия с другими людьми, лучше ориентируются в человеческих отношениях. Имеют представления о специфике поведения и общения с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. В процессе игр у детей формируется познавательный интерес, развивается наблюдательность, совершенствуются основные движения.

Ведущим становится познавательный мотив, который проявляется в многочисленных вопросах, стремлении получить от взрослых новую информацию (возраст «почемучек»). Характерна высокая мыслительная активность и любознательность. В этом возрасте ребенок произносит уже все звуки родного языка. Продолжается процесс придумывания новых слов и выражений. Дети могут пересказать небольшие литературные произведения, рассказать об игрушке, картине, о некоторых событиях из жизни.

Рекомендации родителям:

• Продолжайте бегать, прыгать и играть! По-прежнему это очень важно для развития ребенка.

• Развивайте интерес к различным видам игр: это могут быть логические игры, сложные конструкторы, игры с преодолением препятствий, разноуровневые и сложные настольные игры («Монополия», например).

• Пора вводить понятие «этикет» и «нормы поведения». Уже вполне можно объяснять ребенку, что принято и что не принято делать в различных жизненных ситуациях.

• Нагружайте интеллект ребенка! Я всегда советую в этом возрасте смело брать книги с рекомендациями «от 7 лет». Дети в этом возрасте очень склонны к анализу и легко включаются в обсуждение книг.

• Домашние обязанности, помощь взрослым – уже пора! Вводите понятие о труде, о том, чем занимаются родители и старшие члены семьи, почему это называется «труд», об уважительном отношении к нему.

Дети в возрасте 5–6 лет

В этом возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Дети шестого года жизни стремятся познать себя и других людей, начинают осознавать связи в поведении и взаимоотношениях. Понимают разный характер отношений, выбирают собственную линию поведения. Происходят изменения в представлениях о себе. Развитие личности характеризуется появлением новых качеств и потребностей. Формируется способность к практическому и умственному

экспериментированию, обобщению и установлению причинно-следственных связей. Возрастает способность ориентироваться в пространстве (но при этом отсутствует точная ориентация во временах года, днях недели). Совершенствуется грамматический строй речи. Свободно используются средства интонационной выразительности. Словарь ребенка активно пополняется обобщающими словами, синонимами и антонимами, многозначными словами. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества. Дети способны выполнять соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности, представления о здоровом образе жизни.

Рекомендации родителям:

• А мы все еще бегаем, прыгаем и радостно приветствуем любую форму активности. Вспомните свое детство. Во что вы играли? Сколько у вас было разных активных игр, правда?! Научите им своих детей.

• Продолжаем знакомить ребенка с правилами этикета, но сейчас делаем уклон именно на общение с людьми, как со старшими, так и со сверстниками.

• Развиваем любознательность, творчество в разных видах деятельности, способность решать интеллектуальные задачи. Очень советую книги по теории решения изобретательских задач для детей, они смогут многое дать вашим детям!

Дети в возрасте 6–7 лет

Один из самых сложных периодов. Малыш впервые начинает отделять себя от мамы. «Я сам» становится истинной мотивацией. Ребенок полностью осознает себя как самостоятельную личность, что проявляется в свободном диалоге со сверстниками. Дети уже умеют отстаивать собственную позицию в совместной деятельности, могут совершать нравственный выбор в реальных жизненных ситуациях. Осознанно выполняют правила поведения, соответствующие гендерной роли, владеют различными видами деятельности, характерными для людей разного пола. Для речевого развития детей седьмого года жизни характерен богатый словарь, который продолжает развиваться за счет пассивной лексики. Ребенок точно использует слова для передачи своих мыслей, впечатлений, при описании предметов, пересказе. Речь становится подлинным средством общения.

В этом возрасте у детей значительно быстрее происходит формирование двигательных навыков: совершенствуются ходьба и бег, дети овладевают прыжками на одной и двух ногах,

способны прыгать в высоту и в длину с места. У детей расширяется представление о самом себе, своих физических возможностях.

Рекомендации родителям:

• Формируйте готовность к школьному обучению, к новой социальной позиции школьника. Делать это важно постепенно, не перенапрягая ребенка длительным сидением за партой.

• Меняйте книги на категорию «9+». Поверьте, современные дети к этому готовы!

• Поручите ребенку составление своего плана дня. А потом – плана недели. Более сложное задание – составить подобный план не только для него, но и для всей семьи, например, на выходные.

Этот возраст сложный, но в то же время очень интересный для родителей. Ребенок становится полноправным собеседником, и с ним интересно общаться.

Как не сойти с ума в период кризиса 3 лет

В возрасте приблизительно 3 лет ребенок проживает переход от младенчества к раннему дошкольному возрасту. При этом у него меняются привычки, приоритеты и даже черты характера. Основные симптомы «кризиса трех лет» – истерики, упрямство и протест. И именно они и ставят родителей в тупик. Если ребенок падает в истерике на пол в магазине и орет во всю глотку, что чувствует мама? Маме стыдно и хочется провалиться сквозь землю. Но должна ли мама испытывать эти чувства? И что она должна делать в такие моменты?

Кстати, никогда не замечали, как в подобных ситуациях ведут себя иностранцы? Да, да – они спокойны. Спокойны, когда дети стучатся головой об пол, когда надевают тарелку себе на голову и во многих других ситуациях. Они изначально настроены иначе: все, что происходит с ребенком во время роста, имеет место быть. Наш менталитет немного другой: за любые действия ребенка нам стыдно.

Однако вина мамы, конечно, есть, но только в том случае, если до этого момента она позволяла малышу абсолютно все. Из этого вытекает первый пункт схемы, которая поможет вам не сойти с ума в период «кризиса трех лет».

1. Сложности этого возраста будет проще пережить, если вы проведете профилактическую работу, и в жизни вашего ребенка будут слова «нельзя» и «нет». Конечно, в разумных пределах.

2. Если очень хочется повысить голос – отойдите в сторону и считайте вслух, пока не выпустите пар!

3. Если ребенок бьется в истерике дома – также отойдите в

сторону и не обращайте на него внимания. Никакого!

4. Если ситуация возникла в публичном месте – попытайтесь ребенка отвлечь. Не помогает? Сядьте рядом и ждите. Никогда не оставляйте ребенка одного, не прячьтесь, не игнорируйте! Для малыша это катастрофа, боль, крах безопасного мира.

5. Не вините себя! Вы хорошая мама, это просто такой возраст, и он закончится.

6. Старайтесь не допускать тех ситуаций, которые, как вы знаете, вызовут истерику. Всегда удивляют родители, которые постоянно водят детей в отделы игрушек, а потом уговаривают успокоиться и вернуть на полку дорогую машинку или куклу.

7. Помните, что родитель – это пример для ребенка! Если вы будете орать или плакать, ребенок повторит эту эмоцию за вами. Конечно, всем известно, что в доме должна быть здоровая атмосфера и в этом возрасте она особенно важна.

8. Уберите от ребенка планшеты, компьютеры и телефоны, сведите время просмотра телевизора к минимуму! Это сложно, это лениво, но это первый шаг к гармонии и спокойствию не только для вас, но и для малыша!

Важно, чтобы родители понимали, что все истерики и протесты ребенка в этом возрасте означают: «Интересно, где границы моих возможностей?» Как в 9 месяцев малыш мог укусить вас и наблюдать реакцию, так и сейчас он ощупывает, где рамки управления родителями. А кто устанавливает эти границы, как не родители? Поэтому все в ваших руках! А любой кризис хорош тем, что он заканчивается!

Как пережить кризис 7 лет

О важности кризиса 7 лет говорит то, что его изучением занимались многие отечественные психологи. Л. С. Выготский видит психологический смысл кризиса 7 лет в том, что, потеряв непосредственность, ребенок обретает свободу в личной ситуации. Свободу ему дают произвольность и опосредованность психической жизни. Ребенок начинает понимать и осознавать свои переживания, возникает «логика чувств». Кроме того, появляется способность к обобщению собственных переживаний: только теперь ребенок, полностью отдавая себе отчет, может сказать, что это ему нравится, а это – нет, не ориентируясь на предпочтения значимого взрослого. За счет вовлечения в школьную жизнь расширяется круг интересов и социальных контактов ребенка; общение со взрослыми и со сверстниками становится произвольным, «опосредствованным» определенными правилами.

Главное психическое новообразование, к которому приводит кризис 7 лет, – способность и потребность в социальном функционировании. Ребенок стремится получить определенную социальную позицию – позицию школьника. Надо заметить, что, согласно теории Выготского, возрастные кризисы – это неотъемлемая часть формирования личности. Результатом каждого кризиса является психическое новообразование, на котором строится дальнейшее развитие.

Кризис 7 лет – один из действительно существующих кризисов в развитии ребенка. И вновь, как и в 3 года, кризис приходится на сложное время в жизни ребенка, так как в нашей стране принято именно в этом возрасте отдавать детей в школу. Обозначая возраст «7 лет», мы помним, что в зависимости от индивидуальных темпов развития, характера и темперамента речь может идти о периоде 5–8 лет. У девочек обычно этот кризис приходится на возраст около 6 лет, у мальчиков – 7 или 7,5.

С чем связан данный кризис и каковы его симптомы? Связан, разумеется, с этапом созревания личности. Мы говорим, что ребенок полностью осознает себя как личность: у него есть свои интересы, круг общения, приоритеты, у некоторых – вполне серьезные планы на будущее. Определенный круг детей такие планы несет на протяжении всей жизни и успешно реализует в будущем. Но все происходит не в один миг. Прежде чем малыш-дошкольник «вдруг» повзрослеет, у него на протяжении 5–8 месяцев могут проявляться описанные ниже симптомы. Если в 3 года мы говорим о том, что у ребенка появляется «Я», то в 7 лет у ребенка появляется «Я социальное». ВАЖНО: у одних детей может проявиться всего один симптом, у других – ни одного. Бывает, что этот возраст проходит гладко. Если у ваших детей нет подобных проявлений, не надо их искать!

Итак, что же можно заметить в поведении детей в этот период:

• повышенная плаксивость. Родители говорят, что ребенок «заводится» с полуоборота и психует по любому поводу;

• ребенок может стать стеснительным, а некоторые дети, наоборот, перестают ощущать рамки и границы, а также чувство опасности;

• появляется много страхов даже у весьма отчаянных детей. Многие начинают посреди ночи приходить к родителям, боясь темноты;

• вполне сговорчивых ранее детей загоняет в тупик необходимость делать выбор. Они не знают, чего хотят, и переживают психоз по этому поводу;

• может нарушиться режим сна и аппетит. Родители говорят,

что дети становятся жуткими консерваторами. Одни едят только макароны, другие – пищу конкретного цвета. То же можно заметить при выборе одежды или игрушек;

• дети тяжело вступают в новые контакты с другими детьми. Затевают драки, становятся обидчивыми и агрессивными.

Что делать, нужна ли помощь ребенку, и если да, то как ему помочь?

• Не думайте, что ваш ребенок совсем большой. Ему нужны внимание и поддержка. Говорите с ним, расспрашивайте о том, как проходят его дни. Знайте, как зовут его друзей, и расписание его занятий, интересуйтесь его увлечениями.

• Если возраст позволяет, а вы видите у ребенка много выше перечисленных симптомов и понимаете, что он находится в тяжелом периоде развития, подумайте о том, чтобы отложить поступление в первый класс.

• Не напрягайте детей подготовкой к школе. Это большая дополнительная нагрузка, без которой вполне можно обойтись. В этом возрасте по-прежнему важна игровая деятельность.

• А вот спорт очень полезен. Он учит детей справляться с эмоциями, агрессией и гневом.

• Предлагайте детям и другие средства контроля над своими чувствами: от рисования до боксерской груши.

• Помогайте ребенку принимать определенные роли. Например, роль проигравшего. Обычно именно это ребенку пережить сложно. Хорошо подходит способ – быть судьей, когда играет кто-то другой. Это позволяет понять, что можно быть вторым, и это не страшно.

• Не старайтесь ребенка «ломать». Это возраст, когда важно быть другом и защитником, поддержкой и опорой. «Хочет есть одни макароны? Пусть ест», – говорят педиатры. Если есть переживания, давайте комплексные витамины. Хочет ходить только в зеленом? Уступите. Поверьте, это мелочь, но она важна для его психологического развития.

• Страхи – то, что важно не упустить. Страхам будет посвящена одна из глав этой книги.

• Исключайте из своего лексикона фразы: «Ты уже большой, не ной, ты что – малыш?!» Поверьте, пройдет лишь несколько месяцев, и ребенок сам вам скажет: «Я уже большой». А сейчас окажите ему поддержку, дарите объятия и поцелуи.

• Продумайте ваш совместный досуг. Согласно статистике, дети, чьи родители максимально вовлечены в их жизнь, много ездят, путешествуют, играют вместе, переносят этот возраст гораздо спокойнее.

И маленькие секреты:

• Чтобы не вызвать метаний при выборе, как и в период трехлетнего кризиса, предлагайте лжевыбор: «Ты хочешь желтые носки или белые? Ты хочешь поехать в зоопарк или остаться дома?»

• Если ребенок уже школьник или готовится им стать, не портите отношения уроками. И вам, и ему эти крючочки совершенно не сдались, а стену непонимания вы выстраиваете серьезную.

• Помните, что кризис пройдет, а то, как вы себя повели, останется между вами надолго. Любите ребенка, читайте книги и уделяйте ему время.

МНОГИХ ПРОБЛЕМ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ, ЕСЛИ ГРАМОТНО ВЫСТРАИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ УЖЕ С ГОДА: С РАМКАМИ И ГРАНИЦАМИ, БЕЗ ЖЕСТКИХ НАКАЗАНИЙ, УМЕЯ ГОВОРИТЬ И СЛЫШАТЬ СВОЕ ЧАДО! УДАЧИ ВАМ, РОДИТЕЛИ!

Табу для родителей, или хотите счастливого ребенка? не делайте этого!

Так уж сложилось, что на семинарах для родителей, на личных консультациях, в моем блоге мне чаще всего задают вопросы о наказаниях и границах строгости по отношению к детям. Например: «Как наказывать детей, как выставить рамки, как быть с ними строже и не дать им сесть на нашу шею?» А я вот уверена, что с детьми надо просто жить рядом, создавать комфортные отношения, помогать им развиваться гармонично. И тогда все нужные границы и рамки будут выстроены сами по себе, без вреда для психики всех участников этого процесса.

Хочу вам рассказать о психологических ограничениях или рекомендациях родителям, которые не хотят повредить личностному развитию ребенка. Итак, не стоит:

• Угрожать, что ребенка отдадут в детский дом, тете/дяде, полицейскому и т. д., – это нарушает базовую потребность в безопасности ребенка. В его сознании мама (семья) – это гаранты этой безопасности.

• Пугать Бабой-Ягой, Бабайкой. Это может перейти в тяжелые фобии темноты и одиночества у взрослых людей. Я работаю с ними постоянно: взрослые тети и дяди очень страдают от фобий, которые родом из детства!

• Угрожать, что поменяете на другого, хорошего ребенка. Или сравнивать с другими детьми. Это занижает самооценку и портит ваши отношения. Ребенок будет легко идти к тому, кто его

назовет хорошим.

• Пугать врачом или уколом! Ну тут понятно, я думаю.

• Обещать «не любить» – это разрушение мира и стабильности у маленького человека, опять-таки базовой потребности в безопасности.

• Лишать вкусного за непослушание – это нарушение пищевого поведения в будущем (он начинает сам себя «поощрять» едой).

• Отнимать в наказание подарки или отказываться от обещаний подарить что-то – это закладывание веры, что слово можно как дать, так и забрать! И не просите потом ребенка давать обещания вам и, самое главное, сдерживать их.

• Высмеивать детские рисунки или поделки. Этим вы отбиваете желание что-то делать самому. Можно в любой работе найти, за что похвалить, а уж потом корректно обратить внимание, что можно исправить, и помочь это сделать.

• Выкидывать подаренные вам детские рисунки! Или, уж если очень надо, не позволяйте ребенку это видеть. Это оставляет психологические травмы на долгие годы.

• Возлагать несоразмерную ответственность на ребенка. Например: «Будешь плохо себя вести, папа от нас уйдет!» Это формирует чувство вины, порой на всю жизнь.

• Пророчить неудачу: «Ничего из тебя путного не выйдет». Эта фраза заложится в подсознание и будет «выскакивать» в самые неподходящие моменты.

СОИЗМЕРЯЙТЕ СЛОВА И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ. В ОБЩЕНИИ СО ВЗРОСЛЫМИ МЫ ЧАСТО ЗАДУМЫВАЕМСЯ О ПОСЛЕДСТВИЯХ – ПОВЕРЬТЕ, С ДЕТЬМИ ЭТО ДЕЛАТЬ ЕЩЕ ВАЖНЕЕ!!!

Как сделать так, чтобы малыш меньше болел, или эта загадочная психосоматика

Самому термину «психосоматика» скоро исполнится 200 лет – в 1818 году его придумал немецкий врач Иоганн Христиан Август Хайнрот. С тех пор вокруг этого понятия было много споров, но сейчас существует даже специальное направление в медицине и психологии, изучающее взаимосвязь заболеваний и психики. Каждое психосоматическое заболевание – это способ организма «привлечь внимание» к какой-то проблеме, которую не удалось разрешить или проговорить, что особенно актуально в случае с детьми. Любому ребенку чаще всего сложно рассказать родителям о своей проблеме, трудно ее объяснить. Иногда

ребенок младшего возраста и сам не может понять, что с ним случилось, почему ему плохо. На этом этапе в «диалог» с родителями вступает организм малыша, пытаясь привлечь внимание взрослых и выдавая болезненную симптоматику.

Психосоматическими называют болезни, в которых решающим оказывается влияние психики на тело, телесные или физические (соматические) проявления заболеваний (симптомы). Подобным заболеваниям подвержено более 95 % людей, но в разной степени. Любое из них имеет перевод, например, «хочу быть услышанным», «глаза мои бы вас не видели», «нет сил все тащить на себе». Многое зависит от канала получения информации. От того, что повлияло на человека и стало спусковым механизмом той или иной болезни.

Есть заболевания-лидеры в психосоматике, к ним относят бронхиальную астму, заболевания желудочно-кишечного тракта, дисфункцию щитовидной железы, нейродермит, энурез, анемию. Каждое психосоматическое заболевание специфично, поэтому работа с ним может проходить только в индивидуальном порядке. Прежде всего, конечно, нужно убедиться, что болезнь – психосоматическая.

> ПОНАБЛЮДАЙТЕ ЗА РЕБЕНКОМ: КОГДА И КАК У НЕГО НАЧИНАЕТСЯ НЕДОМОГАНИЕ. ВОЗМОЖНО, ЖЕЛУДОК БОЛИТ КАЖДЫЙ РАЗ ПЕРЕД КОНТРОЛЬНОЙ, А ГОЛОВА – ПОСЛЕ ВЫЯСНЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ В ШКОЛЕ ИЛИ ДОМА.

При этом важно понимать, что психосоматика – не способ симуляции. Речь идет о заболевании, требующем лечения.

Заключение о том, что это действительно психосоматическое расстройство, можно сделать лишь после тщательного медицинского обследования. Параллельно проконсультируйтесь с психологом, имеющим дело с психосоматическими заболеваниями. Он поможет определить причину, то есть выявить «травмирующее событие». Это самое главное в психотерапевтической работе с подобными заболеваниями.

Как вырастить настоящего мужчину

«Как же нам воспитать настоящего мальчика, мужчину, защитника и опору родителям на долгие годы?» – ох, как часто этот вопрос задают мне родители. Причем про мальчиков спрашивают гораздо чаще, чем про девочек.

> НА САМОМ ДЕЛЕ, ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП – ЛЮБИТЬ

И УВАЖАТЬ РЕБЕНКА ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА. И ПОМНИТЬ, ЧТО БОЛЬНО, ОБИДНО И ОДИНОКО МОЖЕТ БЫТЬ И МАЛЬЧИКУ, А ПОЭТОМУ ОН ИМЕЕТ ПРАВО ИНОГДА ПЛАКАТЬ И РАССТРАИВАТЬСЯ.

Попробуем обобщить и вывести некую систему правил.

• Все делать для того, чтобы у сына был полноценный отец или мужчина, которого можно ставить в пример. Это важно! Часто женщины сохраняют брак ради детей, а нужен ли вашему сыну такой пример для подражания? Задумайтесь и задайте себе этот вопрос.

• Беречь авторитет окружающих вас мужчин, не подрывать его почем зря пренебрежительными репликами и грубыми окриками, особенно по незначительным поводам. Всячески поощрять общение с истинными мужчинами, по-настоящему уважающими себя и женщину.

• Не отмахиваться от вопросов сына, относиться к ним серьезно и по возможности обстоятельно на них отвечать. Любознательность – одно из значимых качеств мальчишек.

• Не пресекать деловую инициативу, даже если это грозит некоторым ущербом (например, разбитой чашкой).

• Не отгонять мальчика от занимающихся каким-нибудь делом мужчин (отца, дедушки, старшего брата и т. д.), наоборот, по возможности приобщать к простым операциям в домашнем хозяйстве и к работе с техникой.

• Следить за соблюдением баланса между похвалами и критическими замечаниями. Это одно из основных правил формирования здоровой личности!

• Адекватно оценивать его повреждения! Не охать при виде у сына (внука) царапин, ссадин, ушибов и прочих мелких травм, не ругать за них, а спокойно обработать рану, приговаривая что-нибудь вроде «до свадьбы заживет». Если травма серьезная или болезненная, не бойтесь пожалеть и приласкать.

• С 4–5-летнего возраста приучать ребенка уступать места в общественном транспорте пожилым пассажирам и женщинам, в том числе и маме.

• Каждый день с младенчества начинать с физзарядки с постепенным усложнением, сначала в квартире, потом, по возможности, на улице. Освобождать от уроков физкультуры в школе лишь при явной угрозе здоровью. До школы хорошо бы научить плавать, ходить на лыжах, ездить на двухколесном велосипеде, играть в волейбол или в другую игру с мячом.

• Всецело поощрять правдивость: в случае честного признания в совершенном проступке наказание сводить до минимума или до

нуля, приучая к мысли, что честность выгоднее обмана.

• С малых лет культивировать деловитость, жизнь по расписанию. Нарушение режима – по уважительным причинам. Учить рассчитывать время с небольшим запасом, чтобы выходить из дома вовремя (настоящий мужчина прибывает в нужное место точно в срок и не опаздывает).

• Важно научить ребенка держать слово. Сделать это можно только на личном примере! Помните, все обещания, данные детям, вы должны строго выполнять.

• Не высмеивать, не оскорблять, не унижать сына; никогда не употреблять эпитеты и реплики типа «идиот», «тупица», «олух», «подонок», «щенок», «глуп еще», «молоко на губах не обсохло» и т. п. Они обладают способностью западать в память на всю жизнь.

• Прививать терпимость к людям, их поведению, мнениям, особенно к ошибкам, промахам и недостаткам. Сдержанно, но твердо останавливать насмешливое, заносчивое, высокомерное проявление отношения к людям. Снисходительность – очень мужское качество.

• С 6–7 лет привлекать ребенка к обсуждению общесемейных вопросов (расстановка мебели в квартире, очередность крупных покупок, организация летнего отдыха и т. д.). Это показывает, что вы уважаете мнение ребенка – как девочки, так и мальчика.

• Купить побольше разнообразных инструментов, простейших механизмов, приспособлений, деталей и материалов для ремонтных работ и поделок, осваивать вместе с сыном все эти инструменты и устройства.

• Способствовать активному общению сына со сверстниками, зарекомендовавшими себя с положительной стороны и ничем серьезным себя не скомпрометировавшими. Приветствовать визиты его друзей в дом.

• Поощрять турпоходы, поездки в спортивно-оздоровительные лагеря и в целом любое проявление самостоятельности.

• Приучать заботиться о женщинах с малого возраста, ухаживать за мамой, сестрой, бабушкой и т. д. Вместе с сыном выбирать подарки женщинам, поощрять изготовление подарков своими руками и прочее.

• Не чинить препятствий, не отговаривать сына в его желании кому-то помочь, что-то подарить, кого-то выручить, уделить внимание какому-нибудь человеку, даже если это потребует чем-то поступиться, пожертвовать своим. Оказать помощь человеку в трудную минуту, подставить плечо – одно из главных мужских качеств.

• Очень много значит личный пример, позиция мужчин

старшего поколения. Готовность проявлять настоящие мужские качества заложена и в современных ребятах. Надо только их подтолкнуть к благородным действиям.

Как воспитывать девочку: принцессой или Золушкой

А теперь другой вопрос – как же воспитать настоящую девочку? Леди, принцессу? И есть ли на самом деле принципиальная разница в воспитании мальчиков и девочек? На мой взгляд, основные принципы и подходы к воспитанию детей обоих полов очень схожи, поэтому и мамам девочек советую прочитать главу про мальчиков. Ведь наша цель – это человек, личность, опора и помощь для родителей. Давно ушли в прошлое стереотипы, что место женщины на кухне и она должна лишь варить борщи! Сейчас проповедуются равные права и возможности.

> ДЕВОЧКЕ ВАЖНО ТВЕРДИТЬ НЕ О ТОМ, ЧТО ОНА СЛАБЫЙ ПОЛ И ЕЙ НИКУДА НЕ НАДО ЛЕЗТЬ, А О ТОМ, НА ЧТО ОНА ИМЕЕТ ПРАВО, ЧТО ОНА ЧЕЛОВЕК СО СВОИМИ ПРАВАМИ И ОБЯЗАННОСТЯМИ.

Вот некоторые советы:

• Залог успеха в общении с девочкой равно поделен между мамой и папой. Оба они должны подчеркивать ее достоинства и осторожно корректировать недостатки.

• Особое внимание в воспитании дочери стоит уделить и словам, ведь в таком деликатном вопросе особое значение имеет не только уход и постоянная забота, но и то, как именно разговаривают с девочкой ее родители. То, как и что говорят родители, которые для нее являются главным примером для подражания, как раз и формируют картину внутреннего мира дочери, ее место во внешней среде, а также обозначают для нее новые горизонты и восприятие реальности. Очень часто можно услышать, как мама, воспитывая свою дочь, замечает: «Девочки так себя не ведут». В этом случае идет оценка поступков ребенка в зависимости от пола, поэтому дочь будет думать, что мальчикам так поступать можно, а это уже формирует в подсознании ребенка мысли о своей «неправильности».

• Необходимо уделять достаточно внимания и мнению дочери, уметь выслушать ее, не скупиться на похвалу, не оставаться равнодушными к достижениям девочки. Обязательно нужно реагировать на плач дочери, ведь это позволяет девочке быть уверенной в том, что мама сможет прийти к ней на помощь в

любой ситуации, а это уже гарантирует уверенность и защищенность.

• Проявляйте любовь к дочери. Постоянно доказывать, что ты заслуживаешь любви, – губительно для личности. Чрезмерная старательность, неумение осознавать себя любимой и комплекс жертвы – все это может стать результатом родительского равнодушия.

• Всегда подчеркивайте достоинства своей дочери, говорите о том, что она красива, не смейтесь над ее недостатками, ведь все они являются ее неповторимыми чертами лица и фигуры. Особенно это относится к отцу, который для девочки является первым и главным мужчиной в жизни, и в зависимости от того, какие отношения сложатся в детстве у дочери с папой, по такой модели будут в будущем строиться ее отношения с противоположным полом.

• Учите девочку с детства разбираться в людях, беседуйте о возможных опасных для нее ситуациях, которые могут угрожать не только ее здоровью или жизни, но и репутации.

• Прививайте с детства девочке навыки и умения работы по дому: уборки, стирки и кулинарии – в жизни это всегда пригодится.

• Поощряйте любое желание девочки помогать другим, всегда замечать чужую боль.

• Развивайте в дочери индивидуальность, способствуйте развитию ее личности.

• Никогда не мешайте инициативе дочери, но и научите ее выслушивать мнение окружающих.

Какую роль в жизни ребенка играет правильный режим дня

А нужен ли детям режим дня? Особенно если они не ходят в детский сад? Хороший вопрос и во многом спорный. С одной стороны, находясь дома с мамой, а иногда и с братьями или сестрами, ребенок в возрасте 3–7 лет вынужден подстраиваться под ритм жизни семьи. С другой стороны, существовать в рамках графика ребенку, впрочем, как и взрослому, гораздо проще.

О чем важно помнить?

• Человеку очень важна цикличность. Все мы с вами живем с понедельника по пятницу, от отпуска до отпуска. Так и у детей, порядок повторения одних и тех же действий в течение дня, недели очень важен для них. Причем это может быть разный график, скажем, для будних дней и для выходных.

• Ребенок в этом возрасте еще плохо ощущает время, но уже с

удовольствием может ожидать тех или иных событий. Например, обводить кружочками дни в календаре до некой даты.

• Важно знать, что правильный режим – это в первую очередь рациональное распределение времени. Соблюдение этого режима не просто вырабатывает в человеке пунктуальность, но и способствует развитию личности. Организм малыша в определенный промежуток времени готовится к той деятельности, которую ему предстоит выполнить, и многие физиологические процессы (засыпание, пробуждение, усвоение еды) будут протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени. Другими словами, продуманный режим дня делает ваше чадо дисциплинированным, повышая работоспособность, и при этом положительно влияет на его здоровье и умственную активность.

• Сон, питание, прогулка и игровая деятельность – вот то, что должно быть включено в режим жизни ребенка в этом возрасте в обязательном порядке.

• Режим дня позволяет всей семье жить в одном ритме, что всегда благоприятно сказывается на ваших взаимоотношениях.

Как познакомить ребенка с таким понятием, как «время»?

Нам хочется, чтобы дети жили в нашем графике. Но в ответ на наше «пять минут уже прошло» мы получаем крик и слезы с мольбой: «Еще минутку, еще чуточку». Все потому, что внутренние, так называемые биологические часы, работают у детей иначе, и ощущение времени – свое. Мы, взрослые дяди и тети, конечно, знакомы с часами и знаем, что такое «минутка». Но часто и сами не можем следить за временем «из-за очень важных дел». Например, когда мама начинает кричать: «Одевайся скорее, мы по делам опаздываем!» – и торопит ни в чем неповинного ребенка. Он не в курсе семейных планов, он никуда не опаздывает и, скорее всего, будет активно сопротивляться маминому желанию его срочно одеть.

Есть такое понятие «время на самоопределение». У детей до 3 лет – это 20 минут; от 3–5 лет – 30 минут. В это время ребенок должен получить от вас предупреждения, не привязанные к понятию «часов или минут». Например: «Милый, я уже готовлю твою одежду, а это значит, что надо собираться на улицу». И таких разных по словесной форме, но одинаковых по сути предупреждений должно быть три. Можно использовать будильник, он напомнит ребенку о том, что пора перестраивать свои планы на жизнь и включаться в мамины. Заводя его на

указанное вами время, вы помогаете ребенку ощутить, что же такое «пять минут».

Лично я обожаю такое чудо техники, как будильник. Он является лучшим тренером перед пользованием наручными часам. Дети с трудом ощущают время внутри себя, и, когда вы выставляете условие «смотрим мультик 5 минут, и все», малыш с радостью соглашается, потому что для него это просто слова, смысл которых не ясен. Вот тут приходит на помощь будильник. Завели его на пять минут, он зазвенел и мультик выключен. Слезы, недовольство ребенка направлены в адрес будильника, вы уже не будете его врагом. Тут важно не начать торговаться, а то потом бесконечные «два с хвостиком» заведут вас в тупик. Этот метод отлично помогает в организации домашних обязанностей и, когда ребенок делает уроки, здорово влияет и на усидчивость. Я рекомендую будильник со стрелками, сейчас можно купить яркие, красочные будильники с изображением любимых героев. С будильником можно связать и дополнительную обязанность для ребенка. Например, во время учебного года мой сын Степа встает по будильнику и потом будит всех – это его обязанность. Будильник отлично поможет в ориентации по наручным часам, ведь определение времени становится хорошей привычкой.

Обучить определять время не сложно. Обычно для ребенка 5 лет на это уходит около трех дней. Это и общение, и игра. Вместе сделайте копию часов из бумаги. Всегда начинайте обучение с 12, 3, 6, 9 часов, чтобы малыш знал, что в эти отрезки времени делают. А когда он запомнит, то пусть будет ответственным за «напоминалки» вам: пора обедать, спать и так далее. Ему будет приятно ощущать себя «взрослым».

Когда ребенку «пробьет» 5–6 лет, он с удовольствием будет пользоваться настоящими часами. Они должны обязательно нравиться ему, быть яркими и иметь цифры и стрелки. Мы ходили с свое время в музей часов. Степан очень заинтересовался, и с тех пор изучение времени у него пошло легче. Помогут в изучении циферблата и стихи. Благодаря образному мышлению, которое преобладает у детей-дошкольников, им легче воспринимать все в рифме. Именно поэтому я так часто рекомендую брать для бесед с детьми разные стихи: «Про время», «Про переход дороги» и т. д. Они есть в доступе в Сети и помогают детям легче рисовать в голове образ ситуации.

В конце хочу сказать еще об одном камне преткновения – фразе «когда вырастешь большой». Если ребенок очень ждет события, о котором идет речь, то можно получить горькие слезы и истерики. Он будет кричать: «Я уже большой!» Тогда в помощь вам придет ростомер. Когда на нем будет некая планка с

названием «большой», будет проще ждать. Так же, например, и с отпуском. Вы говорите: «Мы скоро полетим на море». Для вас, может, две недели и скоро, а для ребенка до 7 лет – это настоящая пытка. Повесьте календарь и обводите кружочками дни до этого события. Именно поэтому не советуют при сроке в три недели беременности говорить ребенку: «У нас скоро будет малыш». Это «скоро» ему сложно понять, а ждать просто невыносимо!

Терпения вам и больше счастливых минут!

Как мотивировать ребенка выполнять работу по дому

Мы много раз на страницах этой книги повторяем слова о взаимоуважении и демократии в отношениях с детьми. Вопрос о домашних обязанностях очень логично вписывается в эти представления. Уже у совсем маленьких детей могут появляться те или иные обязанности, возможно, пока в игровой форме. Убрать игрушки, положить свои вещи в шкаф, помочь маме донести пакет молока до корзинки с продуктами. И сначала все дети это делают с удовольствием. Но время идет, и вот уже от ребенка помощи по дому не дождешься. Где же происходит сбой?

• Обязанности должны соответствовать возрасту ребенка.

• На стадии, когда вы приучаете ребенка помогать вам, обязанность должна быть ему приятна. Например, большая ошибка – поручить ребенку выкидывать грязный подгузник младшего брата или сестры.

• Помните, что ваш личный пример – залог успеха. Если мама готовит ужин на кухне или моет посуду, вашему чаду тоже захочется повторить эти действия!

• Обязательно дайте попробовать и не ругайте за результат. И уж убить любую мотивацию можно, если взять и начать переделывать что-то на глазах у ребенка!

• Критика должна быть объективной и даже иногда заниженной! А главное – обязательно следовать после похвалы.

• Не подгоняйте. Дайте сделать в комфортном для ребенка ритме. Не все сразу, сначала надо научиться!

• Хвалите! Сделал хорошо, получает сам удовольствие и радует вас? Хвалите! Но помните о важном правиле – мы хвалим за результат! Важно достижение, а не просто так твердим «молодец».

• Учите ребенка пользоваться техникой! Например, вы загружаете все в посудомоечную машину? Какой тогда смысл заставлять ребенка мыть тарелки руками?

• Вводите дежурства! Дайте ребенку право быть старшим по

уборке и, например, отследить, как что-то сделала мама или папа, при этом оценив ваш труд! Так он учится объективности и возможности принимать критику в своей адрес.

• При планировании и выполнении домашних обязанностей хорошо помогает доска мотивации (о ней речь пойдет дальше).

Как сделать доску мотивации для детей

Доска поощрений для детей – что это, с какого возраста и как ее устроить?

• Этот метод идеально подходит для детей от 3–10 лет. Но лучше всегда ориентироваться на ребенка. Метод помогает и мотивировать ребенка, и выучить дни недели и элементарный счет.

• На доске не должно быть более 5 пунктов. Пункты должны быть конкретными! Вариант «хорошо себя вести» не подходит! Только конкретика: сон в своей кроватке, посещение детского сада без слез, сложенные в ящик игрушки и т. д.

• В конце каждого дня ребенок получает награду – наклейку за выполнение заранее оговоренного пункта.

• В конце недели, кроме наклейки, есть дополнительный приз. Например, поход в зоопарк, приготовленный пирог или любая другая эмоция. Эмоции всегда лучше материальных вещей! Но если не можете ничего придумать, то можно и шоколадку.

• Грамотнее делать таблицу пятидневной. А в выходные давать небольшие поблажки ребенку. Ну и выдавать приз.

• Подобная доска может стать семейной. Такая игра в демократию очень полезна для выстраивания отношений с детьми в кризисе 7 лет и старше. Например, они могут оценить папино чтение или мамину кашу (то есть, может, и не очень значимые пункты) – психологически это важно для ребенка. И приз тоже будет семейный.

• Это метод положительной мотивации. То есть приклеить наклейку, а потом забрать ее – нельзя!

• Лучше не давать названия этой доске, чем дать его неверно. Например, частая проблема с доской «добрых дел» – а если не сделал? Здесь есть опасность оценки ребенка, причем не всегда объективной. Он может не сделать, потому что еще не умеет или не понимает как.

Общение и взаимодействие с ребенком

Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша
Как снизить градус ревности между детьми
Как рассказать ребенку о сексе и не покраснеть
Как хвалить и поощрять ребенка
Как поддержать адекватную самооценку у ребенка
Как сохранить доверие между детьми и взрослыми
Как «правильно» наказывать детей и наказывать ли
Как ввести понятие «нельзя» и как наверстать, если время уже упущено
Как помочь ребенку справляться со своими эмоциями
Как передать ребенку ответственность
Как рассказать ребенку о смерти
Как не скупить весь магазин, если ребенок кричит: «Мам, купи!!!»

Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша

Этот вопрос актуален именно для семей, ждущих второго ребенка. Как правило, при ожидании последующих детей все уже происходит по опыту мамы и под действием ее интуиции. Ну и, конечно, многое зависит от возраста старшего ребенка. На что же стоит обратить внимание родителям?

• Если вашему первенцу еще нет 2–3 лет, то не стоит забегать сильно вперед и говорить ему заранее о предстоящих переменах. Ведь у детей совсем другое представление о времени. Они иначе понимают слова: «Скоро у тебя будет братик или сестренка». Для них «скоро» – это с минуты на минуту. И долгое ожидание не приносит им особой радости. Поэтому в этом возрасте сообщение о пополнении можно отложить чуть ли не до самых родов. Достаточно просто отвечать на вопросы по факту, например: «Почему у тебя такой большой живот?» – «Там сейчас живет твой братик». То есть ответы на вопросы должны быть достаточно конкретными.

• После 3 и до 6–7 лет ощущение времени у ребенка уже другое. Дошкольники понимают, что такое месяцы и в каком месяце ждать радостного события. В 3–4 года можно купить или сделать с ребенком специальный «ожидательный» календарь. Но все равно долгое ожидание вызывает у ребенка «перегорание», поэтому не стоит сообщать ему новости сразу после обнаружения

двух полосок на тесте.

• Если ребенок старше 7 лет – он уже все понимает. В его случае лучше не создавать ощущение обмана, даже интуитивное: когда он слышит разговоры взрослых, но вынужден додумать все детали сам. Лучше относиться к старшему «на равных», по крайней мере, создать у него такое ощущение.

• Когда-то кто-то придумал, что при рождении ребенка старшему надо дарить подарок. А что потом? Потом мы дарим подарки детям на дни рождения друг друга, чтобы им не было обидно. А ведь такие подарки – это и есть начало, отправная точка того самого соревнования и ревности, от которых потом все хотят избавиться. Появление малыша – это радость для семьи. И главное, что должен увидеть старший, – что ничего не изменилось, его любят, все хорошо. Почему родители показывают это именно подарками? Неужели не знают, как иначе показать свою любовь? Или это самый простой способ, без заморочек?

• Лучше заранее продумайте, кто вам сможет помочь с новорожденным, чтобы вы смогли уделить время и старшему ребенку. Не гоните его от себя! Даже если он достаточно взрослый и вы, например, стесняетесь кормить при нем грудью. Лучше прикрыть грудь пеленкой, но не гнать ребенка от себя!

• Многие считают, что старшего надо нагрузить обязанностями по дому и помощью маме. Но делать это надо разумно! Давать ребенку только те задания, которые ему в радость! Ведь он не нянька. Меня всегда «радует», когда старшему ребенку придумывают обязанность выкидывать памперс. Вот правда, радость-то какая… Новорожденный ребенок – это прежде всего ваша забота!

• Конечно, режим жизни изменится. Но сделайте так, чтобы эти изменения были со знаком «плюс». Когда появление крохи в доме ведет за собой тьму запретов для старшего («не ходи, не шуми, не играй»), то какой реакции вы хотите? Именно общий комфорт, личное время мамы, потраченное на каждого ребенка, занятия вместе и порождают братскую любовь и ощущение покоя. И для этого не надо придумывать никаких специальных схем. Любите всех своих детей, и все будет хорошо!

Как снизить градус ревности между детьми

Ревность – чувство знакомое, наверное, каждому взрослому. Мы переживаем, если вдруг взгляды наших любимых направлены не на нас. Нервничаем по поводу новой должности, которая досталась не нам. И порой достижения лучшего друга вызывают неприятные чувства в душе. Мы быстро находим этому

объяснение, называя это чувство белой завистью, ну вроде как мы не со зла… А ведь на самом деле это все проявления ревности. Представьте, как тяжело даются подобные переживания детям. Ведь зачастую они даже не понимают, в чем дело. В доме появился малыш, его все ждали и хотели. И он сам ждал, мечтая стать старшим братом/сестрой, а тут… Все начинает раздражать: крик малыша; мама, которая проводит с ним слишком много времени; подарки, купленные для него; а еще вдруг на тебя начинают повышать голос, и в жизни появляются запреты: «Не шуми!», «Помолчи!», «Я сейчас занята с малышом». Как правило, на этой стадии показывать свои переживания и демонстрировать ту самую ревность начинают только те дети, у кого разница в возрасте с новорожденным минимальна. И даже если вам, в сравнении с «новым» ребенком, старший кажется удивительно повзрослевшим, помните: он малыш, ваш малыш, найдите время и на него.

Что еще можно сделать, чтобы снизить градус ревности между детьми?

• Многие родители сейчас дарят старшему ребенку подарок «от новорожденного». Хорошая идея, но важно понимать, что этого мало. Эта кукла, машина или компьютер не заменят вас старшему ребенку.

• Поделите время, адресованное детям, между вами и другими родственниками. И все равно старайтесь делать по максимуму все вместе, рядом. Ведь пока вы кормите малыша, старший может рядом рисовать, пока купаете – можете рассказывать ему истории, ну а прогулки – это замечательное время для объединения семьи.

• Не настраивайте ребенка на то, что его ждет товарищ для игр в лице малыша. Он быстро разочаруется в ваших словах, ведь ждать этого момента придется долго.

• Не стоит превращать старшего в няньку с первых дней. Да, можно и нужно просить о помощи, но соизмеримо с возрастом старшего ребенка!

Не делайте из него сразу взрослого – это тяжело для его понимания.

Моя личная история немного другая. Разница в возрасте между моими детьми – 5 лет. Они не проявляют свою ревность здесь и сейчас, она начинает «вылезать» чуть позже. Каждый старается максимально привлечь к себе внимание, подойти приласкаться, побыть рядом. Глядя на это, делаю очередной вывод: кроме того, что надо стараться как можно больше времени быть рядом, обязательно нужно вводить индивидуальное время для каждого из детей. Со старшей дочерью мы вместе готовим

или ездим за продуктами, со средней – поем песни в машине и общаемся вечером, когда все остальные заняты своими делами. С сыном обсуждаем его новости во время купания или рано утром, пока все спят. Малышка имеет особую возможность приползти и обняться, когда ей пожелается. Есть еще и папа, время на общение с которым тоже обязательно должно присутствовать.

По опыту хочу сказать, что наиболее ярко ревность проявляет себя, когда детей двое. В многодетной семье с каждым новым малышом отношения становятся лучше и спокойнее. Я открыла для себя секрет, скрытый в совместной деятельности. Когда старшие девочки, между которыми ревность наиболее ярко выражена, получают общее задание – отношения выравниваются. Они делают общее дело и стараются достичь максимального результата. Теперь у нас есть дни детских дежурств. Раз в неделю дети разделяют между собой обязанности по дому. А ребенок, возглавляющий процесс, еженедельно сменяется. Таким образом, каждый из детей имеет возможность ощутить себя важной частью семьи, от которой зависит комфорт всех, пусть и всего на один день.

Ревность – тяжелое чувство. Я не хочу, чтобы мои дети его испытывали по отношению друг к другу.

> ЛЕКАРСТВО ОТ ДЕТСКОЙ РЕВНОСТИ ОДНО И АБСОЛЮТНО УНИВЕРСАЛЬНОЕ – ЛЮБОВЬ РОДИТЕЛЕЙ, НЕ РАЗДЕЛЕННАЯ, А УМНОЖЕННАЯ НА ВСЕХ СВОИХ ДЕТЕЙ.

Как рассказать ребенку о сексе и не покраснеть

Сексуальность, осознание себя и своей половой принадлежности – это нормальный этап развития ребенка. Когда ребенок впервые, пусть и отдаленно, начинает изучать себя и свое тело? Уже в 7–9 месяцев, будучи без подгузника, малыш трогает себя, обнаруживает те или иные органы, и это абсолютно нормально. Переживаний по этому поводу у здравомыслящих родителей быть не должно.

После года многие мамы и папы реагируют уже совсем иначе, если, скажем, мальчик трогает свой пенис. Тут свойственно совершать ошибки: кричать, ругать, пугать («Прекрати, а то оторвешь!») и делать все, чтобы закрепить это желание. Ведь дети всегда ждут реакции на свои действия, а какой она будет – им не так уж важно. Отсюда вывод: реакция родителей должна быть крайне спокойной. Говорите с ребенком, объясняйте, даже если вам кажется, что он ничего не понимает: «Да, ты мальчик, у всех

мальчиков есть пенис». Если это слово травмирует вашу психику (хотя я считаю, что в названиях половых органов нет ничего страшного), можно использовать свои определения. Но все же призываю включать здравый смысл, ведь «краник», «леечка» и «петушок» не очень связаны с объектом, о котором идет речь.

Следующий этап – детский сад. Дети там собираются разные, с разным багажом знаний. Это всегда стресс для любого ребенка – бесконечный поток информации на некоторое время выбивает его из колеи. В этот же поток попадает информация о различии полов, способах появления детей и даже физиологии некоторых процессов. И главное, что узнает ребенок, попадая в среду разнополых детей, – то, что мальчики и девочки различаются между собой.

Как отвечать на вопросы детей в возрасте 3–5 лет, знает сейчас, наверное, каждый родитель – по существу. Слушайте внимательно вопрос ребенка и отвечайте на него, а не рассказывайте о том, что, как вам кажется, он хотел бы знать. Например.

– Откуда дети берутся? – Мама рожает.

– Рожает – это как? – Едет к врачам, и они достают малыша.

Обычно в этом возрасте такими вопросами все и заканчивается. Подробности нужны ребенку в возрасте 8–10 лет, когда ему захочется узнать обо всем в деталях.

Современные родители отошли от практики рассказов про капусту, аиста и магазин. Наверное, к этому их приучили современные дети, которые просят обменять непонравившегося брата или советуют обходить капустные поля. Самое главное в этом нежном возрасте – внимательно слушать ребенка и давать ему спокойные и грамотные ответы.

Кстати, про спокойствие. Так мало взрослых, которые могут без паники, трясущихся рук и краснеющих щек говорить с ребенком на интимные темы! Я понимаю – это не всегда просто. Но, быть может, вам пригодится мысль о том, что вы сами создаете представление ребенка о другом поле, о нормальности отношений, о ценности чувств? Часто родителям помогает осознание ответственности.

Удивительно, да? Взрослые спокойно пьют пиво и курят рядом со своими детьми, ходят в нижнем белье рядом с взрослеющими отпрысками, но считают постыдным сказать: «У мальчиков – пенис, а у девочек – вагина». Виной тому одна из высших психических функций человека – мышление. Чтобы сказать, доступно донести информацию, ее необходимо проанализировать, интерпретировать в понятной форме. Это сложно. Думать всегда не просто, а на уровне наших детей – еще

сложнее.

После 8 лет ребенок вам будет задавать взрослые вопросы. И должен получать на них адекватные ответы. Если вы не хотите, чтобы ваш сын или дочь в своей главенствующей познавательной деятельности бросились изучать все на своем опыте, начинайте управлять процессом познания заранее. Покупайте специальные книги, отвечайте на вопросы.

> НЕ ПРЯЧЬТЕСЬ ОТ ОТВЕТОВ. ЕСЛИ РЕБЕНОК БУДЕТ ВИДЕТЬ ВАШ СТРАХ, СМУЩЕНИЕ И НЕЖЕЛАНИЕ ГОВОРИТЬ НА ДАННУЮ ТЕМУ, ОН БУДЕТ СИЛЬНЕЕ К НЕЙ ТЯНУТЬСЯ, ВЕДЬ ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД – САМЫЙ АППЕТИТНЫЙ, ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ!

Как и когда говорить с детьми о том, как они появились? Я считаю, что никогда не рано. Впервые малыш может спросить об этом в возрасте 3–6 лет.

Что важно понять родителям? Какой вопрос – такой и ответ! Если ребенок спросил: «Откуда берутся дети?», его (еще пока) интересует не физиология процесса, а буквальный ответ, например: «Из живота». И даже если дальше следует вопрос о том, как он туда попал, то ответ тоже должен быть буквальным. Вот вариант: «Мама и папа любили друг друга. У папы есть специальные клеточки – сперматозоиды, у мамы – яйцеклетки; они объединились, и стал расти малыш». Если ребенок очень пытливый, а вас смущает этот разговор, то можно купить книгу по возрасту (ребенка), но изучать ее вместе, не оставляйте малыша одного с этой интересной и не простой темой. Книги могут помочь родителям в построении разговора. Выбор сейчас очень большой, каждый родитель может подобрать комфортную.

До 7–9 лет темы полового акта как такового можно избежать. Но еще раз: если вы видите интерес ребенка, то нужно разговаривать, иначе начинаются самостоятельные поиски в Сети. Просмотр порно в столь нежном возрасте может стать психологической травмой. К сожалению, у многих мам и пап нет своего опыта, с ними никто не говорил об этом. Но этот разговор и беседа о смерти часто являются основой доверия между детьми и вами.

Как хвалить и поощрять ребенка

Большое значение в формировании самооценки ребенка имеет заинтересованное отношение взрослого, одобрение, похвала, поддержка и поощрение – они стимулируют

деятельность ребенка, формируют нравственные привычки поведения. Физиолог Д. В. Колесов отмечает: «Похвала для закрепления хорошей привычки имеет большую действенность, чем порицание для предотвращения плохой привычки. Похвала, вызывая положительное эмоциональное состояние, способствует подъему сил, энергии, усиливает стремление человека к общению, сотрудничеству с другими людьми…». Если ребенок не получает своевременного одобрения в процессе деятельности, у него появляется чувство неуверенности.

Однако хвалить тоже надо правильно! Понимая, какое большое значение имеет похвала для ребенка, ею надо пользоваться очень умело. Владимир Леви, автор книги «Нестандартный ребенок», считает, что не надо хвалить ребенка в следующих случаях:

1. За то, что достигнуто не своим трудом, – физическим, умственным или душевным.
2. Не подлежат похвале красота, здоровье: все природные способности как таковые, включая и добрый нрав.
3. Игрушки, вещи, одежда, случайная находка.
4. Нельзя хвалить из жалости.
5. А также из желания понравиться.

Похвала и поощрение: за что?

• Важно помнить, что абсолютно все дети талантливы по-своему. Родителям следует внимательнее относиться к детям, чтобы отыскать талант, заложенный в ребенке, и развить его. Важно поощрять любое стремление ребенка к самовыражению и развитию. Ни в коем случае нельзя говорить ребенку, что ему не стать великим певцом, танцором и т. д. Подобными фразами вы не только отбиваете у ребенка стремление к чему-либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку, снижаете мотивацию.

• Обязательно хвалите детей за любые заслуги: за хорошие отметки в школе, за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок.

• Одним из приемов похвалы может быть аванс или похвала за то, что будет. Одобрение заранее внушит малышу веру в себя, в свои силы: «Ты это сможешь!», «Ты это почти умеешь!», «Ты обязательно справишься!», «Я в тебя верю!», «У тебя все получится!» и т. д. Похвала ребенка с утра – это аванс на весь долгий и трудный день.

Владимир Леви советует помнить о внушаемости ребенка.

Если вы говорите: «Ничего из тебя никогда не выйдет!», «Ты неисправим, тебе одна дорога в тюрьму (в милицию, в детдом и т. д.)» – то не удивляйтесь, если так оно и случится. Ведь это самое настоящее прямое внушение, и оно действует. Ребенок может поверить в ваши установки.

Как поддержать адекватную самооценку у ребенка

Чтобы поддержать адекватную самооценку у ребенка и установить с ним хорошие отношения, детские психологи советуют родителям придерживаться следующих правил. Они отлично работают для детей от 2 лет.

• Прежде чем поругать рисунок или поделку ребенка, найдите в ней положительные стороны и отметьте то, что хорошо получилось.

• Вселяйте ребенку уверенность в своих силах, говорите о том, что у него обязательно все получится, может быть, не в этот раз, так в следующий.

• Сообщайте ребенку, что он имеет право на ошибку.

• Вовремя извиняйтесь перед ребенком и не стесняйтесь признавать свои ошибки.

• Научите ребенка спокойно признавать свои ошибки, для начала – через другого персонажа или героя. Это можно сделать при помощи сказки. Например, у вас есть проблема с ссорами между детьми. Сочиняйте сказки про двух героев с такими же проблемами. Решайте внутри сказки эти ситуации, давайте советы и просите их у детей.

• Введите в вашей семье секретные ритуалы. Например, знак, который будет означать «я люблю тебя». Такие милые секреты создают у ребенка ощущение покоя и безопасности. Если при самой яркой ссоре у него есть шанс, например, коснуться сердца и потом вашей щеки, это растрогает вас и сведет на нет конфликт.

• При необходимости не повышайте тон, а, наоборот, понижайте. Это заставляет прислушиваться. Призываю, попробуйте не кричать, а шептать! Поверьте, это замечательный метод, описанный еще Л. С. Выготским.

• Подчеркивайте, что вы любите своего ребенка, даже если вы огорчены или злитесь: «Меня очень злит/огорчает то, что ты делаешь, ведь я люблю тебя и не хочу конфликтов».

• Будьте искренни с ребенком. Не пытайтесь играть в идеального родителя, будьте собой. Дети не терпят фальши.

• Обязательно давайте телесный контакт – касания, объятия!

• Поощряйте за реальный успех! Не бойтесь перехвалить!

• Храните фотографии ваших семейных событий и просматривайте эти альбомы иногда с детьми. Это все та же зона безопасности и надежного тыла!

• Обязательно храните лучшие рисунки и поделки ребенка! Увидеть свои творения в мусорном ведре – это травма на всю жизнь.

• Вам понравится, если ваш муж скажет: «Вот у моего друга жена такая классная, не то что ты, и то умеет и это»? Мотивирует это вас? Зачем же мы постоянно сравниваем своих детей? С братьями и сестрами, с ровесниками, детьми друзей и даже виртуальными идеальными образами из социальных сетей? Сравнивайте ребенка с ним самим (тем, каким он был вчера или будет завтра).

• Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.

• Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.

• Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.

• Поощряйте в ребенке инициативу.

• Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: «У мамы не получился пирог – ну ничего, в следующий раз положим больше муки». Или: «Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!»

• Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.

• Помните, что отрицательная оценка – враг интереса и творчества.

• Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия и поймет, что вы ближе к нему.

Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.

Как сохранить доверие между детьми и взрослыми

Доверие… Достаточно часто это слово мы слышим применительно к отношениям взрослых людей. Но на самом деле доверие между детьми и родителями – это основа всего. Доверие – это не расхлябанность, не вседозволенность, не слабость со стороны родителей. Это понимание того, что, если вашему

ребенку когда-то будет нужна помощь, он придет к вам.

Что убивает доверие?

× Агрессия со стороны взрослых.

× Необоснованные обвинения в адрес ребенка (особенно на основании слов чужих взрослых. Задумайтесь, почему иногда воспитателю, например, в детском саду мы верим больше, чем своему ребенку? Ведь не правы могут быть и дети, и взрослые).

× Обман со стороны родителей, особенно если вы «забираете» данное раньше обещание. Не уверены, что сможете сдержать слово, не обещайте или объясните ребенку, почему не удалось реализовать его желание.

× Отсутствие ответов на детские вопросы. Например: «Мама, почему ты грустишь?», а в ответ: «Это не важно» или «Я не грущу». Это и демонстрация, что говорить о чувствах не надо. Конечно, рассказывать о мировом финансовом кризисе ребенку в три года, может, и не надо, но сказать: «Милый, я просто немного устала на работе» или «Поссорилась с другом» – можно. Ведь так вы показываете, что надо делиться всем происходящим.

Что же делать?

✓ Начиная с самого раннего возраста здраво взвешивайте потребность в запретах. Это очень важно. Ну скажем, почему нельзя бегать по лужам, если на улице тепло и хочется? Побегайте вместе. Избегайте форм «нельзя, и все» или «нельзя, потому что я так сказал».

✓ Говорите с детьми развернутыми предложениями. Объясняйте все, что можно пояснить (мы не берем экстремальные ситуации, когда на это реально нет времени. Вспомните истину от Дороти Нолт: «Если дети живут в обстановке критики, они учатся критиковать и осуждать других людей. Если дети живут в обстановке вражды и злобы, они учатся быть злыми, учатся драться». Это проверено и доказано работой детских психологов во всем мире).

✓ Помните об общении, не закрывайтесь от детей, говорите и задавайте вопросы. Вопросы должны быть открытыми, с необходимостью отвечать развернуто, без «да» или «нет».

✓ Ритуалы «5 радостей дня» или «Банка события» помогают, когда доверие уже утрачено.

✓ С ребенком, если вы живете полной семьей, должны

общаться оба родителя. Мужская точка зрения часто иная, и в то, что не поймет мама, здравое зерно внесет папа, и наоборот.

Доверие, к сожалению, легко потерять, но сложно восстановить. Недавно я получила такое письмо: «Спасибо за книгу “Как здорово с родителями”. Теперь мой 9-летний сын пишет письма Степе, и я хоть что-то узнаю о его жизни. Буду восстанавливать доверие и становиться ему родным человеком». Это здорово, что книги помогают в этом, но лучше стараться не потерять доверие! Удачи вам и счастья!

Как «правильно» наказывать детей и наказывать ли

Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание. Наказывая ребенка, следует придерживаться ряда рекомендаций.

1. Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому.

2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, – не наказывайте. Никакой «профилактики».

3. За один раз – одно наказание.

4. Наказание – не за счет любви. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка вашего тепла.

5. Никогда не отнимайте вещи, подаренные вами или кем бы то ни было, – никогда!

6. Можно отменить наказание. Даже если ребенок набезобразничал вчера так, что хуже некуда, но при этом сегодня помог больному или защитил слабого. Отменяя наказание, не забудьте объяснить ребенку, почему вы так поступили.

7. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Запоздалые наказания тянут в прошлое, не дают ребенку стать другим.

8. Наказан – прощен. Если инцидент исчерпан, старайтесь не вспоминать о «старых грехах». Не мешайте начинать жить сначала. Вспоминая прошлое, вы рискуете сформировать у малыша чувство «вечно виноватого».

9. Без унижения. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует в обратную сторону.

10. Без применения физической силы! Я против категорически.

11. Говорите! Прежде всего, говорите с ребенком! Используйте мимику, интонацию, жестикуляцию!

12. Никогда не наказывайте за то, что вам кто-то рассказал! Если вы не видели, как вы знаете, что это правда? Особенно когда ребенок вас весь день ждет, например, в саду, а вы его начинаете

ругать за рассказ воспитателя.

Нельзя наказывать ребенка:

× Если ребенок плохо себя чувствует или болеет.

× Когда ребенок ест, после сна, перед сном, во время игры, во время работы.

× Сразу после душевной или физической травмы.

× Когда ребенок не справляется со страхом, с невнимательностью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания. И во всех случаях, когда что-либо не получается.

× Когда внутренние мотивы поступка нам непонятны.

× Когда сами устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам. И наказать хотим ребенка из-за того, что плохо нам!!!

Как ввести понятие «нельзя» и как наверстать, если время уже упущено

Попробуйте проанализировать свое общение с ребенком в течение дня. Нет ли у вас ощущения, что слово «нельзя» звучит очень часто? Некоторые мамочки считают, что если говоришь «опасно», «нет», «нельзя», то ребенок воспринимает эти слова по-разному. Но нет: в сознании ребенка все они означают ограничение, рамки и запрет. А если начать разбираться, почему конкретно это нельзя, многие родители объяснить не могут. А итог? Множество запретов перестают нести для ребенка какую-либо ценность.

Давайте рассмотрим правила установления запретов:

1. Нельзя все то, что опасно для жизни!

2. Само слово не имеет большого значения. Но с позиции формирования страхов, лично я выступаю за слова «нет» или «нельзя», которые не формируют у детей фобий и приняты в обществе. Так будет проще вводить ограничения позже, например в школе.

3. Прежде чем решить, что это нельзя, объясните сами себе – почему? Вот, например, в грязи валяться – почему нельзя? Одежды нет? Лень стирать или травмирует вашу психику? Но ведь попробовав пару раз, ребенок насытится и ему будет уже неинтересно – проблема запрета будет решена.

4. Нельзя, потому что так хочется маме (не хочет убирать за ребенком, не выносит шум и др.) – это проблема мамы, над

которой ей имеет смысл работать.

5. «Нельзя» должно быть категоричным и действовать для всех членов семьи и родни. Когда у мамы нельзя, а у папы можно или можно чуть-чуть – это сумятица в сознании ребенка и стресс для него.

6. Если ввели запрет, добивайтесь его выполнения. Один раз дали слабину – ребенок будет требовать вновь и вновь.

ПОМНИТЕ, ЧТО ОСНОВА ВОСПИТАНИЯ – В ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДЕЙСТВИЙ.

Как помочь ребенку справляться со своими эмоциями

Истерика у детей – это то, что чаще всего вызывает истерику у взрослых. Тавтология, но, по сути, это так и есть: состояние детской истерики может вводить родителей и окружающих взрослых в состояние «душевного волнения» или аффекта. Конечно, это, к счастью, не та форма, когда совершаются страшные вещи, но часто взрослые не могут себя толком контролировать. Что делать с родителями – мы разбирали и будем разбирать еще. А вот что же происходит с детьми?

Симптомы истерик бывают разные, они зависят от возраста ребенка и от причин, которые эту истерику вызвали:

• падение на пол с криком;

• падение на пол молча;

• битье головой об стену и об пол;

• дети могут закрываться и уходить ото всех, находясь в одиночестве;

• дети просто визжат и кричат, не падая;

• дети проявляют агрессию по отношению к окружающим.

Причина истерики ребенка от 1 года до 3 лет может скрываться в отсутствии психической перезагрузки, в том, что его не слышат и не понимают. А также и в том, что малыш не может объясниться с окружающими, ведь его речь еще не развита. По мере взросления и приближения к 3 годам причины постепенно меняются и переходят к необходимости получения обратной связи от родителей. У ребенка накоплен достаточный опыт для манипуляции окружающими, и он входит в состояние «я правлю миром». У детей более старшего возраста причины истерик надо искать в усталости, желании добиться своего, гормональных изменениях, недостатке родительского внимания. Конечно, причины разные, и методы вывода из этих состояний тоже разные! Разберем их по порядку.

Но прежде хочу обратить внимание, что есть симптомы, при

которых обязательно надо обращаться к врачу-неврологу или психоневрологу.

1. Ребенок теряет сознание во время истерик.

2. Выход из истерики (всхлипывание, страдания, переживания) продолжается более часа.

3. Ребенок пытается нанести себе травмы.

САМОЕ ВАЖНОЕ – ЛЮБУЮ ИСТЕРИКУ ЛУЧШЕ НЕ ДОПУСКАТЬ.

Как правило, родители могут заметить, в каких ситуациях происходит этот выплеск. Если не можете сказать так сразу, то советую в течение 2–3 недель вести дневник дня ребенка. Так вы сможете понять, как проходил его день и что стало спусковым механизмом для истерики. Это скучное занятие, но зато оно поможет вам не допускать этих состояний у ребенка, придумать ритуал сглаживания ситуации и сберечь свою психику. Ведь если вы знаете, что ребенок упадет и сломает что-нибудь, вы же этого не допустите? Здесь работает тот же самый принцип.

Второй важный момент – истерики не надо закреплять. Если в результате своих эмоций ребенок будет каждый раз получать желаемое – истерики будут продолжаться и нарастать.

Еще одно важное условие – фиксируйте достижения: и ваши, и ребенка. Ведь так вы узнаете, что ваша линия поведения верная, и вам будет за что поощрить и себя, и малыша.

Помните, что у любой истерики есть три стадии. Стадия крика – ребенок кричит, ничего не требуя и никого не видя вокруг. Стадия двигательного возбуждения – начинает кидать все, что попадается ему под руку, а если ничего нет, просто топает ногами и размахивает беспорядочно руками. Стадия рыданий – ребенок рыдает, всхлипывает и смотрит страдающим взглядом. Наша задача – не допускать третьей стадии, она самая травматичная для малыша.

Поговорим об основных методах борьбы с истерикой у ребенка:

1. Пожалеть. Подходит для детей любого возраста, при условии, что они дают это сделать. Помните, что ребенку в этот момент не просто, он эмоционально страдает!

2. Метод «Эффект присутствия». Подходит для детей до 3 лет. Надо вспомнить о том, что ребенок устал, ему требуется 3–4 минуты на перезагрузку. Дайте ему поплакать. Строго по часам. В это время молча сидите рядом. После того, как время истечет, не начинайте никаких обсуждений, а просто переходите к нормальному разговору, теперь можно и пожалеть.

3. Метод «Разговор шепотом». Подходит для детей от 3 лет. В

моменты истерик, капризов или эмоциональных всплесков у ребенка – переходите на шепот. Это и вас успокоит, и приведет ребенка в чувство.

4. Научите ребенка сообщать об усталости, раздражении или внутренней агрессии. Например, подойти ударить по подушке или креслу-груше, произнести некое кодовое слово или фразу: «Мама, я устал!» или попросить помощи. Подходит для детей от 3 лет.

5. Давайте задания и поощряйте за их выполнение. Это тоже метод профилактики истерик, работает для детей от 2 лет. Например, малыш привык, что мама просит «три притопа, три прихлопа» – он это делает, а мама радуется. Тогда он проще реагирует на ваш голос и легче дает обратную связь на ваш эмоциональный призыв. По мере взросления усложняйте задачи.

6. Метод «Отвлечение» – для детей до 3 лет. То есть переключаем внимание ребенка на что угодно: птички полетели, пузыри надули и т. д.

7. Метод «Соревнование» работает с детьми с 2 до 4 лет. Предложите ребенку что-то сделать наперегонки («Кто первый добежит до подъезда» и т. п.).

8. Метод «Лжевыбор» подходит с 2 до 5 лет. Предложите выбор из двух вариантов, каждый из которых вас заведомо устроит: «Давай будем печь печенье или лепить из пластилина».

9. Метод «Прожить на шаг вперед». Вы не замечаете происходящее, а вслух говорите о том, что будет дальше: «Ой, пойду одеваться, скоро на машине надо ехать». Метод подходит детям от 2 лет до бесконечности. И мужьям тоже!

10. Метод «Игнорирование». Выходите из помещения и не наблюдаете истерику. Используется только в знакомой для ребенка среде и никогда – в чужой и незнакомой обстановке! Можно оставить ребенка старше 3 лет на количество минут, равное его возрасту (3–4 минуты для ребенка 3 лет). Выйти из помещения или оставить ребенка в его комнате (обязательно освещенной). Не говорите ничего обвиняющего, не успокаивайте. Вами будет запущен режим тишины.

11. Придумайте кодовую фразу фиксации внимания, например: «Наша Дуня громко плачет». Когда ребенок к ней привыкает, она его тормозит.

12. Улыбнитесь, переведите все в шутку! Ведь вам должен быть важен не сам анализ ситуации и порицание ребенка, а то, чтобы истерика прекратилась. Подобный метод замечательно работает на детях до 5 лет.

13. Помните, что ребенок в момент истерики тоже страдает, отнеситесь к нему с пониманием и снисхождением просто

потому, что вы старше и мудрее!

Как передать ребенку ответственность

Как передать ребенку ответственность? Самое главное – не забирать ее. Как ведут себя взрослые? Мы все знаем лучше ребенка: что есть, как играть, как сочинять сказки и так по всем вопросам. С раннего детства мы не даем ему продыху, а потом вдруг говорим: «Давай сам». С чего бы? Ведь он не умеет и не знает, как это.

Что будем делать?

• С самого раннего детства дайте человеку шанс принимать хоть какие-нибудь решения: например, какую одежду надевать или самому решить, любит он белый хлеб или черный.

• Не делайте с ним домашние задания из сада или развивалок. «Как же?! Ведь наша поделка на тему осени не будет самой красивой, и мой кроха расстроится!» Огорчитесь только вы! А если вы со времен сада не научитесь принимать поражения, в школе вам (да, именно вам, мамы и папы) будет очень тяжело. Обсудите идею, помогите со сложными местами! Но не так, что ребенок играет, а родители до утра творят осенний лес.

• Если он уже школьник, составьте договор с правами и обязанностями. Что он может, а что должен. Это очень здорово помогает юному человеку понять, что школа – это зона его ответственности и за нарушение обязательств есть санкции.

• Не платите деньги за оценки! Школа не работа, а вы не начальник. Вы сами себя загоните в вечный долг и дадите ребенку возможность вас шантажировать. А кому нужна школа? Ребенку. Хотя все чаще кажется, что родителю.

• Позвольте человеку мечтать! Моментальное удовлетворение всех желаний не позволяет ощущать потребность и убивает любую ценность мечты (и на ваше «не куплю» с целью управлять им он просто посмеется).

• С ранних лет вводите обязанности по дому. Посыл должен быть таким: «Это наш общий дом, и мы вместе делаем жизнь в нем комфортной».

• Если речь идет о детях старше 7 лет, то передача ответственности будет болезненной. Ребенок будет сопротивляться, ведь зачем что-то делать, если это могут сделать за тебя?

Желаю, чтобы ваши детки росли ответственными и

самостоятельными личностями!

Как рассказать ребенку о смерти

Дети начинают задавать вопросы о смерти независимо от того, столкнулись ли они лично с этой ситуацией или она интересует их чисто теоретически. Но начнем все же с ответа на конкретный вопрос: в семье произошло горе, умерла бабушка. Как рассказать об этом ребенку? Однозначно то, что рассказать надо, желательно не затягивая, при этом сказать, что вы тоже расстроены и что бабушка всегда будет рядом, защищать и оберегать нас.

Если ребенок пытается понять, что такое смерть, и задает вам эти непростые вопросы, обратите внимание на советы ниже.

• Ключевое слово – честно! Расскажите все как есть: что рано или поздно умирает каждый человек. Но произойдет это не скоро, впереди у вас еще долгая и счастливая жизнь, малыш вырастет, у него будут свои детки, а у вас – внуки. Здорово, если вы приведете примеры долгожителей, например, из числа ваших знакомых и родственников.

• Говорите простыми и понятными малышу словами. Не вдавайтесь в описания физиологических подробностей. Схема такого диалога проста: конкретный вопрос должен порождать конкретный ответ! Если ребенку понадобятся уточнения, он задаст нужные вопросы, на которые следует ответить так же честно и доступно. Обязательно акцентируйте внимание малыша на том, что прежде, чем умереть, он проживет долгую и счастливую жизнь, что вы еще долго-долго будете вместе.

• Отвечая на вопрос, почему люди умирают, расскажите, что чаще всего это происходит от старости. Но не утаивайте и того, что некоторые люди умирают раньше – от болезней или несчастных случаев. Заодно подчеркните, что нужно себя беречь, лечиться при болезнях и быть осторожным.

• Еще одна серия вопросов ребенка наверняка будет связана с ритуалом похорон. Постарайтесь так же полно и доступно рассказать, как все происходит, объяснить, что люди плачут не потому, что жалеют умершего, а потому, что грустят, так как больше не увидят его. Существуют разные взгляды на вопрос, брать ли ребенка на кладбище. Я придерживаюсь мнения, что пока он сам не захотел, не попросил сходить, вести туда не стоит.

• Есть специальные сказки «Про смерть», которые помогают ребенку через проективные образы легче понять этот вопрос.

• После такого разговора поведение ребенка на какое-то время может измениться. Он еще долго может задавать

уточняющие вопросы. В своих играх будет затрагивать тему смерти и похорон – это нормально. Не до конца осознавая степень опасности того или иного явления, малыш может спрашивать: «А от этой ранки можно умереть? А от этого? А если папа простудился, он умрет?». Не смейтесь над наивностью таких вопросов, лучше ответьте на них как можно детальнее: «От того, что ты упал со скамейки, ты не умрешь. Но вот если выпасть из окна – умереть можно. Поэтому никогда не залезай на подоконник!».

Как не нужно говорить с ребенком о смерти?

• Обманчиво-успокоительно. Нельзя говорить ребенку фразы типа: «Ты никогда не умрешь» или «Ты вырастешь и придумаешь лекарство от смерти».

• Не нужно использовать метафоры вроде «ушел от нас», «уснул вечным сном». Ребенок воспримет эти слова буквально и будет потом бояться расставаний (если дедушка ушел от нас и не вернулся, то мама, уходя, тоже может не вернуться) или бояться спать. В то же время грамотно подобранные сравнения иногда помогают малышу легче осознать происходящее.

• Не следует говорить, что душа умершего может вернуться, что он просто надолго уехал, – ребенок будет ждать возвращения. Но можно объяснить, что, являясь во снах, бабушка передает «привет» из своего нового мира. Или придумать легенду о том, что радуга – это бабушкина улыбка. Или выбрать яркую звездочку на небе и представлять себе, что эта звездочка и есть тот родственник, которого ребенку так не хватает.

Внимательно следите за поведением крохи. Если малыш замкнулся в себе, плохо спит по ночам – значит, вы что-то неправильно объяснили, что-то напугало или пугает его до сих пор. Поговорите с ребенком, узнайте, что его тревожит. При необходимости повторите беседу, уточнив нужные моменты. Важно, чтобы у ребенка не осталось недопонятых вещей, чтобы он сформировал для себя цельную картину того, как и почему люди умирают, что происходит после смерти. Каждый незаполненный «пробел» в этой истории – место для страхов и тревог.

Как не скупить весь магазин, если ребенок кричит: «мам, купи!!!»

«Мама, купи! Мама, хочу! Мама, дай!» – ох, как часто мы слышим это от наших детей! В мире, где столько разнообразия и

всего так хочется, отказать детям бывает непросто! Но мы попробуем все же обозначить ряд рекомендаций на эту тему.

• Совет первый – очевидный! Не водите детей по магазинам. Да, не всегда это возможно, но если есть вариант купить в магазине или заказать через интернет, выбирайте второе.

• Если перед полкой с игрушками вы станете убеждать ребенка, что не сможете это купить, – ждите истерику. Поэтому тут надо реагировать быстро – отвлекать, уводить, предлагать альтернативу.

• Когда идете в магазин, давайте ребенку конкретные задания. Например, он запоминает, что нужно купить в молочном отделе. Так он будет сосредоточен на деле, а не на том, как завернуть в отдел игрушек за призом себе.

• С раннего детства приучайте ребенка к тому, что игрушки и подарки – на праздники! Мы сами порождаем в детях страсть к подаркам каждый день и сами же эти подарки обесцениваем!

• Когда ребенок просит какую-то вещь, например увидев ее по телевизору, у вас есть время предпринять попытку показать ее ненужность или бесполезность, прочитать негативные отзывы о ней.

• А иногда можно все это повернуть в своих интересах, сказав: «Да, можно было бы купить, но только за твою хорошую учебу». Не идеальный метод, но изредка такие поощрения можно допускать.

• Иногда имеет смысл обратить внимание ребенка на возрастные ограничения. Например, стоит на игрушке значок «8+» – значит, это будет тебе уже неинтересно или, наоборот, нам надо подождать.

• Пишите списки желаний, например, на день рождения. Пусть там будет 10 пунктов или 20, но к празднику предложите выбрать, например, три самых желаемых подарка! Это положительный опыт для ребенка – он учится делать выбор и нести ответственность за свои решения.

Скорая психологическая помощь (проблемы поведения)

Как реагировать, если ребенок агрессивен, дерется, кусается, конфликтует со сверстниками

Как научить ребенка «давать сдачу»

Как реагировать на детские фантазии

Как помочь застенчивому ребенку подружиться со сверстниками

Как помочь ребенку победить страхи, ночные кошмары и фобии

Как побороть аэрофобию у детей

Почему ребенок лжет?

Как реагировать, если ребенок матерится

Как решить проблему нарушенного пищевого поведения у ребенка

Как улучшить сон ребенка

Кто такой «гиперактивный ребенок»

Как помогает сказкотерапия

Как реагировать, если ребенок агрессивен, дерется, кусается, конфликтует со сверстниками

Агрессия… Даже само слово воспринимается нами как тяжелое, несущее в себе негатив. С латинского «агрессия» переводится как «нападение». Неужели это понятие применимо к нашим детям? Что такое детская агрессия, какие превентивные меры принять, чтобы ее не допустить, и как побороть, если она возникла?

Агрессивное поведение можно наблюдать у детей в разном возрасте. В год они могут укусить вас, демонстрируя свое недовольство вашими действиями. В 4 года дети уже направляют агрессию не на родных, а на сверстников (ударить ведерком по голове, толкнуть, стукнуть). Ну а в 16 лет, если недовольны окружающими, то могут и прийти расстрелять свой класс. Конечно, это крайние проявления, но если не пытаться разобраться, где нормальное возрастное поведение, а где – патологическое нарушение, то последствия могу быть плачевными.

Агрессивность у детей – это прежде всего манера поведения. Откуда она берется, отчего появляется? Первая причина, которая имеет особенно значимое воздействие на детей до 5–6 лет, – это

поведение взрослых, старших братьев и сестер, и идет она почти всегда из семьи (чуть позже сюда же добавится «зеркальность» ситуаций из детского сада).

Первый возраст, когда можно заметить агрессивные выпады ребенка, – это период от 9 месяцев до полутора лет. Малыш активно познает мир. Любит кинуть что-нибудь свысока – ему так интересно посмотреть, как предмет будет падать. Появились и подросли первые зубки? Надо их скорее опробовать на маме, вцепившись в нее как можно сильнее. А мама как поступит в этой ситуации? Можно строго сказать: «Нельзя!!!» или «Но, но!» – поменяв привычную интонацию и придав серьезный вид своему лицу. Ваше чадо почти наверняка заплачет и будет изображать вселенское горе, но, подождав некоторое время, обязательно попробует укусить вас вновь. Но, как правило, двух-трех раз вполне достаточно, и ребенок перестанет кусаться. А бывает и другая реакция у мамы – крик, визг и море эмоций. «Ого! – подумает малыш, – Чудесная реакция, я могу управлять мамой, надо обязательно повторить еще!» Чем больше вы будете кричать, тем больше ребенок будет повторять то действие, которое этот крик вызывало.

Я не сторонник теории, что все проблемы идут из детства, но применительно к агрессивному поведению эта мысль имеет право на существование. Прежде чем бить тревогу, тащить малыша к неврологам и психологам, давать успокоительные средства (которые почему-то нынче очень в моде и приравниваются чуть ли не к витаминам) – займитесь самоанализом.

Вот тест для такого контроля, который я часто предлагаю своим клиентам. Возьмите лист бумаги либо создайте новую заметку в телефоне и фиксируйте хотя бы три дня следующие явления:

1. Сколько раз вы повысили голос напрямую в адрес ребенка?
2. Сколько раз вы повысили голос на других детей или мужа?
3. Сколько раз за день вы обняли и поцеловали ребенка?
4. Сколько раз за день вы отправили ребенка заняться своими делами в ответ на его просьбу поиграть с ним/посидеть/погулять?
5. Сколько раз вы извинились за срывы в своих эмоциях, если они были?

Когда родители впервые читают этот тест, они говорят: «Ну это смешно, что же мне уже прикрикнуть нельзя?» Прикрикнуть можно, вы только запишите этот факт. Знаете, что происходит при заполнении? Ну, конечно, при учете того факта, что задание делают честно хотя бы потому, что жалко заплаченных психологу денег. Так вот, ко второй половине первого дня количество

записанных моментов по 1, 2 и 4-му пункту падает, а по 3-му – растет. Этот метод называется «контроль собственных агрессивных проявлений».

А что дальше? Вы перестаете быть «кривым» зеркалом для своих детей, и обстановка в семье начинает оздоравливаться. А через 1–2 недели количество агрессивных проявлений снижается.

Агрессия может быть как вербальной (через слово), так и невербальной (через действие). Часто родители не придают этому значения и применение мата в семейном общении становится нормой. А фразы, подобные этой: «Дам по попе, будешь наказан, ничего не получишь», – становятся для ребенка привычными. Но ведь это все то же самое нападение, о котором мы говорили выше. А так ли безопасна вербальная агрессия? Нет, не безопасна. И что важно: побороть ее гораздо сложнее. Убедительно советую почитать и изучить, что такое мат. Может быть, тогда вы «отредактируете» свои выражения, если за вами есть такой «грешок», а иначе – не удивляйтесь, что первым словом вашего малыша будет не «мама», а «…….».

ПОДВЕДЕМ ИТОГ:

• Детскую агрессию может победить только взрослый любящий человек.

• Для того чтобы преуспеть в этой помощи малышу – начните с себя.

• Если у вас все благополучно, изучите окружение ребенка: детский сад, друзей, игрушки и телевизор (компьютер).

• Создавайте для ребенка максимально положительную среду, контролируйте по мере сил собственные эмоции.

• Следите за своей речью, наложите запрет на мат и откажитесь даже от шуточных ругательств и пошлостей.

• Помните, большая часть агрессивных проявлений временна и является возрастной, обычно агрессивные выпады проходят до 6–7 лет.

• С самого раннего возраста учите ребенка говорить «извини», анализировать свои действия, сожалеть о них, помнить о чужих чувствах («Цветочку, киске, игрушке больно!»).

Терпения вам и удачи! И все обязательно будет хорошо!

Как научить ребенка «давать сдачу»

Что такое эта «сдача» и откуда она взялась? Можно копнуть глубоко и сказать, что началось все давным-давно, с «око за око».

Но ведь в современном цивилизованном обществе так не принято? Или нет? С одной стороны, у нас ходит много пословиц, говорящих о том, что умный в драку не полезет. С другой – мы постоянно учим детей давать сдачу! Не верите? А как вы отвечаете мужу, если он поднял на вас голос? Продавцу в магазине, который вам нахамил? Или как реагируете, если вашего ребенка обижают? Да, мы не лезем с кулаками в бой, но на самом деле сдачу даем всегда. Попробуем расставить акценты в этом вопросе.

• Для детей до 4–5 лет понятие «дать сдачу» очень сложное. Определить, где ты отвечаешь адекватно на агрессию, а где – становишься агрессором сам, ребенок не может. Поэтому малышей не стоит учить тому, что надо бить в ответ.

• В любом случае старайтесь показать, что вопрос можно решить словами, и где-то остановить того, кто использует в конфликте не слова, а действия.

• Учитывайте особенности характера вашего ребенка. Если вы знаете, что он мягкий и спокойный ребенок, то применение физической силы может стать для него большим стрессом.

• Когда вы говорите ребенку, что он может ударить кого-то в ответ, что может применить физическое насилие, то не факт, что ребенок будет применять физическое насилие в той ситуации, в которой вам хотелось бы. Чаще всего ребенок в результате таких разрешений на физическую агрессию начинает пробовать агрессию в принципе. Он же не знает социальных норм, он их проверяет на практике, пробует в разных ситуациях применить физическое насилие как способ разрешения конфликта. И, естественно, периодически он промахивается.

• Если ребенок не может дать сдачи кулаками, значит, нужно подсказать другой вариант реагирования, например, предупреждать голосом, показывая уверенность в себе.

• Если ребенок любит говорить и где-то даже мечтать о том, как он будет давать сдачи, не бойтесь ему подыграть в этом. Такие своеобразные методы игротерапии могут быть полезны в становлении уверенности в себе.

• Можно отдать ребенка в спортивную секцию. Главное, чтоб в этом возрасте ребенок научился защищать себя.

• Вспомните себя ребенком. Когда вам было, предположим, 4 года, легко ли вам было постоять за себя? Это страшно. Страшно, что будет больно. А вот когда обижали слабого? Все давалось проще? Может быть, и вашему ребенку будет легче постоять за кого-то, чем за себя, хотя бы на стадии привыкания к тому, что такое давать сдачу!

• Помните о том, что часто родители навязывают ребенку то,

чего нет! Мы сами преувеличиваем ситуацию. А на самом деле вопрос может быть решен легко и просто самими детьми при общении! Не спешите делать выводы за ребенка.

• Если вы будете рассказывать своему ребенку о жестоком мире, он либо озлобится и будет заранее злиться на весь мир, так как он маленький и ему тяжело справиться с ним, либо замкнется и у него будет развиваться чувство страха.

• Не обзывайте своего ребенка и не называйте его оскорбительными и унизительными словами! Это вряд ли повысит его доверие к миру и усилит чувство уверенности в родителях.

• Будьте для ребенка защитой и опорой! Это то, что важно, и то, что научит его верно реагировать на окружающий мир по мере взросления.

Как реагировать на детские фантазии

Сидят дети на пляже. Один говорит: «Мой папа может купить отель»; второй: «А у моего папы три «КамАЗа» в Москве» – никакой реакции у соседей по выкапыванию ямы. И тут третий говорит: «А меня вчера папа головой об стену бил!» У всех ажиотаж: «Как? А кровь была? А мозги вылезали?» Тут автора уже было не остановить в его полете фантазии, а папе пришлось нести аптечку с успокоительным.

В возрасте от трех лет дети начинают активно фантазировать, это этап нормального развития психики. Постепенно потребность навешать лапши на уши пройдет к 8–9 годам. Через фантазии дети развиваются, учатся бояться, устанавливают для себя рамки и границы и, конечно, привлекают внимание! Так было всегда. Сейчас, правда, ужасов сочиняют больше. Почему? Спасибо веку технологий: мы часто не можем контролировать информационный поток, в который попадает ребенок. Ну и виноваты все те же наши пресловутые реакции. Мы спокойно киваем из-за телефона, если ребенок рассказывает нам сказку про мишку, которую сам сочинил; но если он вдруг скажет: «Ой! Нога болит!» – мы кидаем все и бежим его жалеть. К сожалению, дети привыкли, что на все «страшное» реакция родителей будет активной. А детям нужна обратная связь, помните об этом?

Что же будем делать с детскими фантазиями?

• Эмоционально («ух ты!»; «вот это да!») реагируем на добрые фантазии и спокойно – на ужасные.

• Если вы не уверены, фантазия это или нет, то расспросите спокойно о деталях. Малышам сложно сочинять «многоходовку», и на стадии «как вытекли мозги по всему полу» вы поймете, что это лишь выдумка.

• Старайтесь объяснить ребенку опасность этих фантазий в современном мире. Что это можно рассказывать вам, но чем закончится рассказ другим людям – неизвестно. Я постоянно провожу со своими детьми подобные беседы, им тоже свойственно сочинять.

• Не надо пугать детей фразами «дам ремня», «сейчас получишь» и т. д. Ребенок может легко использовать эти фразы в рассказе о том, как его мучают дома.

• Старайтесь следить за тем, что ребенок смотрит по телевизору и во что играет.

• Чаще давайте малышу бумагу и карандаши. Словесно можно сочинить многое, а при работе с цветами и бумагой станет более понятна ситуация. В психологии много методик и тестов, которые отделят правду от вымысла. К сожалению, реальность такова, что этот этап развития психики может обернуться против любой семьи.

Как помочь застенчивому ребенку подружиться со сверстниками

Ребенок может быть тихим и скромным от рождения, а может стать таким по мере взросления. Второй случай не надо сразу относить к неким патологиям. С одной стороны, такая перемена в поведении могла стать результатом стресса, с другой – это лишь этап взросления и преодоления некоторых особенностей кризиса этого возраста. В чем нюанс? Когда тихий и скромный малыш сидит спокойно в сторонке – это всех устраивает. Но чем ближе ребенок к возрасту «дошкольника», тем активнее его застенчивость рассматривается как проблема, с которой надо разбираться. С позиции ребенка его робость плоха тем, что он ограничивает себя, его общение неполноценно, а многие внешние факторы вызывают у него настоящий стресс. И по мере взросления эти проблемы будут нарастать.

Что делать родителям и как помочь малышу?

• Что самое сложное в общении? Начало и конец! Подготовьте вместе с ребенком набор фраз, с помощью которых можно легко входить и выходить из разговора. Причем лучше для разных

категорий людей – другие дети, взрослые, воспитатели, учителя, родственники. Для всех них можно подготовить свои формы! Тренировать этот навык можно в игре, по телефону, с доброжелательными незнакомцами.

• Придумайте с ребенком некий знак поощрения, что он делает все верно, например, контакт с вами глазами или подмигивание. Пусть первое время смотрит на вас, когда общается с новым человеком.

• Есть системы, в которых упражнения по преодолению застенчивости специально прописаны (Вальдорфская система, Монтессори).

• Заводите игры в парах! Парное общение помогает ребенку преодолевать себя, но не приводит к стрессу, ведь это еще не очень большой коллектив. Здорово, если помогут в этом близкие родственники или дети друзей.

• Проанализируйте, а лучше запишите ваши ответы ребенку! Очень часто сами мы и являемся причиной проблем в общении у наших детей.

• Придумайте секретный знак, движение, которое малыш может делать, когда достиг успехов в общении. Например, положить руку на сердце. Это выработает в нем привычку поощрять себя, даже если вас нет рядом.

Как помочь ребенку победить страхи, ночные кошмары и фобии

«Ой, боюсь!» – как часто мы слышим это от своих детей. Бояться они могут чего угодно: летающих насекомых, ползающих червяков, собак, кошек, машин, высоты, тишины, темноты – список бесконечный. Правда, в 80 % случаев никакой серьезной, травмирующей или опасной ситуации за страхами не стоит – дети боятся своих фантазий. Но существуют страхи более сложные, которые вырастают вместе с ребенком, крепнут и переходят с ним во взрослую жизнь. Поэтому родители, бабушки, дедушки и другие родственники должны помнить, что подсознание ребенка – очень мягкий и легко травмируемый «материал», и даже одно неосторожное слово может нанести ему вред.

Что же делать с детскими страхами?

• Сами взрослые не должны порождать страхи у детей! Например, новый объект не значит опасность, реагируйте на него спокойно, если жизни ребенка ничего не угрожает.

• Не злоупотребляйте словом «опасно», которое многим родителям почему-то кажется лучше слова «нельзя».

• Проводите воспитательные беседы с родней. Искореняйте Бабаек, наказания запиранием в темном помещении и крики «не ходи, там темно и страшно!».

• Говорите с детьми! Много, часто и обо всем, на обычном человеческом языке.

• При встрече с опасностью или неясностью, например в мультиках, проговаривайте это. Например, гусеницы в «Лунтике» – это не пример вселенского зла, это просто плохо воспитанные червяки, и в жизни таких не бывает, это сказка, выдумка. Покажите ребенку гусеницу хотя бы в банке: она сидит, не разговаривает, не кричит и не дерется. Старайтесь так разбирать любую встречу с опасностью.

• Сочиняйте сказки про страхи ребенка. Если у самих не получается, пользуйтесь готовыми книжками из серии «Сказки про…».

• Рисуйте страхи! Обсуждайте рисунок и потом торжественно уничтожайте его, показывая ребенку конечность и уязвимость страха. Этот же метод работает и с пластилином.

• Всем известная и с детства любимая игра «Прятки» является отличным средством для преодоления страха темноты, замкнутого пространства и чувства одиночества. Для достижения наилучшего результата позвольте ребенку быть ведущим. Заранее обговорите те места, где прятаться нельзя, после чего погасите верхний свет, оставив лишь ночник или работающий телевизор. Однако помните о том, что если ребенок проявляет признаки страха или отказывается от игры, ни в коем случае не принуждайте его, чтобы не усугубить проблему еще больше!

• Не порождайте у детей страх по отношению к вам! Старайтесь контролировать свои эмоции, не повышайте голос и не применяйте физическое наказание, особенно без повода.

• Лечите собственные фобии – не калечьте детей вашими страхами. Ведь если вы больны инфекцией, вы же защищаете ребенка от нее? А чем лучше страх?

Как побороть аэрофобию у детей

Аэрофобия у ребенка – странная тема. «Странная» потому, что это фобия не типична для детей. Это страх, которым можно только заразить. Ребенок сам его не сформирует без помощи извне. Да, детям типично бояться смерти в определенном возрасте. Но по поводу боязни самолетов – тут пути всего два: либо боится кто-то из членов семьи и, не жалея чувств детей,

говорит об этом, либо ребенок постоянно находится в центре информационного потока, где обсуждение авиапроисшествий переходит порой рамки разумного.

Что важно понять? Страх ребенку легко подсадить и тяжело убрать. Дети не мыслят рационально, они абсолютно эмоциональны. Им откровенно плевать на законы физики и все разумные объяснения. Детям нельзя «налить для храбрости» и применять серьезные препараты тоже нельзя. И что самое печальное: классическую психотерапию, которая помогает взрослым, им применять тоже рано.

Что делать? Профилактика – по-прежнему наше все. Поэтому важнейшие правила повторю еще раз:

• Не надо включать детей в обсуждение авиапроисшествий.

• Не надо рассказывать детям о ваших страхах.

До какого возраста? Ну чем позже, тем лучше. Это точно не то, чем «надо показывать всю правду жизни». Дети очень легко все впитывают. Если так получилось, что они в курсе авиакатастроф, то обсуждайте все развернуто, объясняя причины.

Для детей старше 7 лет подойдет основа курсов «Летаем без страха», часть из которых есть в бесплатном доступе. В них дается информация том, как летает самолет, почему он держится в воздухе и многое другое.

Для детей до 7 лет подойдут различные сказки, истории. Или просто подарите ребенку самолет, лучше мягкий, у которого будет своя история, свой характер.

«Терапевтические сказки про страх», которые можно найти в интернете, адаптируйте под вашу проблему. Также советую скачать программу «Флайрадар24». То количество самолетов, которое там показано единовременно, просто завораживает. Показывайте ребенку видео о том, как летит самолет, что все хорошо, что на борту дают подарки и т. д. Если состояние острое – паника, слезы, истерика, отсутствие сна, – обратитесь к психологу. Он, скорее всего, порекомендует отменить полет. К счастью, детская память немного иначе работает, и, возможно, 3–6 месяцев спустя ребенок сможет вернуться к перелетам.

Почему ребенок лжет?

Что такое вранье, ложь, обман? Ответим на этот вопрос честно: на самом деле это то, что окружает нас, с чем сталкиваемся мы и наши дети каждый день, без чего не может быть обыденной жизни. Часто, наблюдая вранье у детей, родители пребывают в растерянности. И начинают вводить классификацию – фантазия, выдумка, ложь. Но имеет ли это

смысл? Или важнее понять причины лжи?

Итак, зачем дети врут?

× Боятся быть наказанными. Эта причина часто формируется в семьях, где наказание регулярно и неизбежно.

× Боятся не оправдать то, что на них было возложено. Вы ждете, что из ребенка вырастет гениальный музыкант? А он понимает, что это не складывается… Поэтому ребенок перестает ходить на занятия, а вам врет.

× Ребенок думает, что так можно поддержать свой авторитет, особенно в отношениях с ровесниками.

× Врет во благо. А почему нет?! Часто бывает и так, особенно если ребенок выгораживает друга или объект своей любви.

× Бывает и крайняя форма – психологическое вранье, это уже заболевание – мифомания, которое требует лечения у специалистов.

Что делать?

✓ Говорить! Установите доверительные отношения с ребенком. Постарайтесь услышать его самого, так вы докопаетесь до причин его вранья.

✓ Пусть единственным, за что будут наказывать в вашей семье, будет ложь. То есть важен не сам поступок, а то, что он был скрыт.

✓ Рассказывайте истории из своей жизни на тему «Все тайное становится явным». Не стыдитесь признаться, что и у вас были такие истории. И как вы раскаиваетесь, потому что правда стала в итоге известна.

✓ Не ругайте за правду! Можно осудить поступок, но при этом похвалить за то, что не было вранья.

✓ Обратитесь к себе! Может, вы были невнимательны и не задали вовремя нужный вопрос, а ребенок не стал говорить? Недосказанность и вранье – это разные вещи!

✓ Если о вранье рассказал кто-то со стороны, сначала разберитесь в причинах. Найдите истину прежде, чем обвинять своего ребенка.

✓ Не обманывайте сами. Мы учим детей вранью с раннего детства, например, рассказывая, как больно игрушке от того, что ее кинули на пол.

Как реагировать, если ребенок матерится

Практически у всех родителей, чьи дети пошли в детский сад или школу, рано или поздно встает вопрос: что делать с плохими или даже матерными словами, которые ребенок принес из «мест социального общения»? С одной стороны, все родители понимают, что это лишь определенный этап в развитии. С другой – подобные слова из уст 4-5-летнего ребенка вызывают ступор. Что делать?

• Например, ребенок в своей речи стал употреблять всевозможные грубые обзывательства (без мата), например, «козел». Разберите с ребенком, похожи ли вы на козла? Иногда подобный метод помогает перевести эту проблему в шутку.

• Призываю соблюдать полное спокойствие. Чем больше родители злятся, тем интереснее ребенку становятся такие слова.

• Нужно объяснить детям, что в вашей семье такие слова недопустимы. Если что-то ребенку не нравится, пусть постарается выразить недовольство другим способом.

• Предложите альтернативу. Слова, которые очень раздражают родителей, нужно попытаться заменить более мягкими и предложить их ребенку в качестве варианта.

• Если речь идет о мате – назовите эти слова на нормальном языке. Например, говорить «пенис» ребенку уже не так интересно. И острота матерных слов быстро уходит.

• Услышав, как ребенок кого-то дразнит, посоветуйте ему представить себя на месте обиженного.

• Если грубая речь обращена к вам, объясните, что это больно и неприятно. Часто ребенок не понимает смысл слов, сказанных им.

• Услышав от своего ребенка неприличные выражения, нужно извиниться от его имени за непристойное поведение. Так он почувствует, что сделал что-то плохое.

Помните, что это лишь этап в развитии вашего чада – скоро он или пройдет, или перестанет быть для вас настолько значимым.

Как решить проблему нарушенного пищевого поведения у ребенка

Нам часто свойственно делать то, что удобно, не думая о последствиях. В этой главе речь пойдет о пищевом поведении у детей и о том, как его не нарушить. По последним данным, средний возраст детских заболеваний анорексией и булимией снизился до 8 лет. К слову, 10 лет назад этот «переломный»

период приходился на 14 лет, и его связывали с подростковым кризисом. Это, конечно, ужасно! А факторов тут очень много. Я не буду сейчас вам рассказывать о степенях и стадиях этих заболеваний. Давайте поговорим о том, что делать, чтобы наши дети были здоровы!

Начнем по порядку. У каждого ребенка несколько раз в день возникает чувство голода и появляется аппетит. Психологи определяют это состояние как эмоциональное побуждение к приему пищи. Причем, чувствуя аппетит, малыш мысленно представляет, какое удовольствие принесет ему та или иная еда. Но существуют определенные расстройства аппетита, например когда ребенок постоянно хочет кушать и безостановочно что-то жует или он отказывается от всех видов пищи, кроме одного. А бывает и так, что у ребенка полностью отсутствует аппетит, и малыш полностью отказывается от пищи. Именно из-за такого расстройства аппетита и начинает развиваться анорексия.

Причем анорексия у ребенка может проявляться по-разному. Одни дети начинают плакать и просто отказываются садиться за стол, другие дети закатывают истерики и выплевывают еду, третьи круглыми днями едят только одно определенное блюдо, а у четвертых после каждого приема пищи начинается сильная тошнота и рвота. Но в любом случае это вызывает серьезное беспокойство у родителей, которые всеми силами пытаются накормить ребенка, что только усугубляет ситуацию.

Удовольствие от еды – одно из базовых и лежит на дне (первом уровне) пирамиды Маслоу. И что же делают родители? Как они «убивают» это удовольствие? Догадываетесь?

× Да, включают за едой мультики, игры, устраивают театр! Что происходит в этот момент? Мозг перестает фиксировать удовольствие от еды, ему проще и быстрее получить радость от мультика. Ребенок ест на автомате, а в подсознание не закладывается важность происходящего!

× Какие еще факторы? Однообразная еда! В определенный момент дети начинают есть тот или иной вид продуктов, родителям это удобно. Это не очень страшно (со слов врачей), если этот период длится 2–3 месяца. Дальше надо внимательно наблюдать за происходящим.

× Частая еда и бесконечные перекусы. Иногда, чтобы ребенок не дергал и не отвлекал, ему постоянно что-то суют в рот. Не самый лучший способ. Количество потребляемой пищи за сутки должно быть четко регламентировано и соответствовать возрасту и весу малыша.

× Другая крайность – впихивать еду! Ребенок не хочет, но «оставлять же нельзя».

× Неправильное воспитание со стороны родителей, постоянно удовлетворяющих любые прихоти и капризы малыша, приводит к чрезмерной избалованности ребенка и отказу от пищи.

× Играет роль и отношение родителей к процессу питания ребенка, постоянные уговоры или, наоборот, угрозы.

× Негативные события, постоянно сопровождающие процесс потребления пищи. Если родители постоянно ругаются на кухне или грубо заставляют ребенка есть явно невкусную еду, то малыш рискует потерять позитивное восприятие пищи и у него в дальнейшем просто не будет аппетита, так как не будет желания повторять свой негативный опыт, пережитый в раннем детстве.

× Сильный стресс также способен вовлечь ребенка в первичную невротическую анорексию, которая, в зависимости от реакции взрослых, может пройти через несколько дней, а может остаться надолго. Таким стрессом может стать как сильный испуг непосредственно во время приема пищи, так и тяжелая жизненная ситуация, связанная с потерей близких, разлукой с мамой и т. д.

Что делать? По порядку!

✓ Развлечения убирать, совсем и сразу! Планшет или телевизор могут легко «сломаться».

✓ Кушать вместе с ребенком за столом, создавая культуру потребления пищи.

✓ За едой вести только спокойные разговоры, без ссор! Позитив в этом очень важен.

✓ Установить правильный пищевой режим в семье. Не нужно заставлять ребенка есть точно по часам, но и сильно сбиваться с графика тоже не стоит.

✓ Если ребенок не хочет кушать, смело пропускайте прием пищи, чтобы к следующему разу малыш хорошенько проголодался.

✓ Пища должна быть красивой, а трапеза – интересной, сопровождаться приятными беседами за семейным столом.

✓ Еда должна быть здоровой, но заставлять ребенка есть откровенно невкусные, пресные блюда тоже нельзя. Ищите золотую середину.

✓ Не показывайте малышу вкусные десерты, пока он не съест суп.

✓ Не накладывайте слишком много еды в тарелку, чтобы ребенок выходил из-за стола немного голодным или просил добавки, – это тоже неплохо.

✓ Ни в коем случае не заставляйте его доедать, пусть лучше оставит часть порции на тарелке – это здравый подход к питанию, и не нужно ребенка от него отучать.

✓ Следите за составом продуктов! Лично я всегда читаю этикетки и прошу состав продуктов в магазине – эта информация всегда должна быть у продавца. Часть пищевых добавок и стабилизаторов вкуса вызывают привыкание, и у детей это происходит очень быстро! Советую вам найти перечень опасных добавок и иметь всегда с собой. Найти его можно в интернете.

Как улучшить сон ребенка

Часто проблемы со сном возникают у детей именно в возрасте 4–7 лет. Вроде и причин нет, но ребенок может плакать во сне, просыпаться, рано вставать. Особенно часто это случается в период адаптации в саду, в школе или при новых жизненных обстоятельствах. А иногда видимых причин и нет, но повод есть – активное функционирование левого полушария, развитие фантазии и гормональная нестабильность. Еще раз повторим классические методы для улучшения сна ребенка:

• спокойные игры перед сном;

• прием курса «Магне-В6»;

• хорошо проветренная комната;

• контрастный душ;

• стены в комнате спокойных цветов;

• достаточное потребление кальция и калия, причем лучше в продуктах. Считается, что такой кальций лучше усваивается детским организмом;

• ужин за 1,5–2 часа до сна;

• обязательное посещение туалета перед сном (позыв к походу в туалет во сне нарушает его качество).

Также хочу с вами поделиться методом управляемых сновидений. Спросите, что малыш хочет увидеть во сне? И дальше проведите сеанс минивизуализации. Предложите ему закрыть глаза и говорите: «Представь цифру 1 и машинку (если он хочет увидеть машину), цифру 2 и фею (назовите второй предмет, если он есть, или повторите первый еще раз)». Если ребенок цифр не знает, то можно просто говорить: «Я называю цвет, а ты представь картинку этого цвета с машинкой». Перечисляете цвета радуги. Важно говорить это размеренно, настраивая ребенка на позитив и спокойствие. После этого 90 % детей видят то, что «заказали». Они понимают, что могут этим управлять, и сон становится комфортным.

Кто такой «гиперактивный ребенок»

«Мой ребенок гиперактивный. Что делать?» – этот призыв о помощи часто приходится слышать детским психологам. Нередко родители сами ставят этот диагноз ребенку, иногда «помогают» в этом воспитатели детских садов, врачи или психологи. Но что же на самом деле подразумевается под гиперактивностью? Как ее распознать и как помочь своему малышу?

Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, и т. д. Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение. Есть у этой проблемы и второе название – синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Сразу хочу обратить внимание на то, что грамотный невролог, психолог или психиатр не поставит этот диагноз ребенку до 5–6 лет! Всегда дико видеть эту запись в медицинских картах детей в 1,5–2 года. Если вашему ребенку уже есть 5 лет, вы видите, что он не может заниматься одним видом деятельности больше времени, положенного по возрасту (в 5 лет это 15–20 минут на один вид деятельности, например, рисование), тяжело засыпает, «ерзает», сидя на одном месте, у него легко или резко меняется настроение, – начните с визита к неврологу. Доктор проведет необходимые тесты, назначит пройти ЭЭГ и по результатам, возможно, назначит терапию.

А теперь о том, с чем идут к психологу:

• с малышами до 4 лет;

• с тем, что ребенок не сидит на месте;

• не хочет играть один;

• проявляя протест, постоянно кричит или падает в истериках на пол;

• плохо спит, часто просыпается;

• слишком активен, в понимании мамы.

Конечно, это классическое «горе от ума». Мамы читают много книг, журналов, часто сравнивают своих детей с другими «идеальными малышами», которых посадили около коробки с игрушками и они сидят там два часа. Я не буду вам говорить о том, что не надо сравнивать детей, что ваш особенный и развивается по своему сценарию, я просто предложу вам мини-тест, ответами на который будут «да» или «нет»:

1. Вашему ребенку меньше 5 лет?

2. Ваш ребенок может заниматься одним делом, которое ему интересно, 5–10 минут (например, играть или смотреть мультик)?

3. Ваш ребенок спит более 3 часов подряд во время ночного сна?

4. Ваш ребенок может посидеть у вас на руках или самостоятельно на месте?

5. Ваш ребенок способен спокойно употреблять пищу? Находясь при этом на стуле или на руках?

Если хотя бы 4 из 5 ответов «да» – у вас просто активный малыш, и все, что вы ему приписываете, вряд ли имеет отношение к диагнозу СДВГ.

Разобрались? Что же делать, если вашему ребенку поставлен диагноз СДВГ? Прежде всего начать коррекцию с посещения невролога. Терапия, которую врач проведет, поможет ребенку уравновесить нервную систему и взять ее под контроль. Ему станет легче в обучении, в принятии решений, уйдут тревожность и раздражительность. После этого детский психолог сможет подсказать вам комплекс упражнений для регуляции внимания. Часть из них я опишу ниже.

Вот классическая схема, которую вам посоветуют:

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.

2. Уменьшить рабочую нагрузку на ребенка.

3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.

4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом.

5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.

6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.

7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).

8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.

9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.

10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.

11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.

12. Предоставлять ребенку возможность выбора.

13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия – нет преимущества!

А теперь советы тем мамам, у чьих детей на самом деле нет этой проблемы:

• Позвольте ставить диагнозы врачам.

• Примите, что ребенок развивается в движении, ему это жизненно необходимо.

• Посмотрите на себя со стороны буквально, лучше с помощью фотографий и видео, и так же разберите поведение вашего мужа. Вы спокойно, тихо, сидя в кресле проводите свое время? Вам нравится часами заниматься одной и той же деятельностью? Нет? Ой, может быть, это ваш ребенок?

• Если вы хотите, чтобы ребенок вас слышал и выполнял то, что вы просите, делайте это правильно. Инструкция должна быть краткой и немногословной. Она должна состоять из очень конкретных и понятных ребенку шагов.

• Уменьшайте количество запретов. Это то, что вносит противоречие и сумятицу в детские головы. Жизнь в клетке из запретов вынуждает с ними бороться всеми доступными методами.

• Давайте ребенку время! Это очень важно! Прежде чем добиться результата, предупреждайте его 3–4 раза с интервалом в 5 минут. Это позволяет ребенку подсознательно принять и услышать ваше требование.

• Не давайте сто заданий сразу. Это сложно. Дробите их на мелкие части.

• Ограничивайте гаджеты и мультики. Это мешает адекватному восприятию информации ребенком!

• Думайте о самооценке ребенка! Прежде чем сделать замечание и сказать, что не так, задумайтесь на секунду о том, какой вред это может нанести ему в будущем!

• Несмотря на все, что я уже сказала, этот пункт очень важен. Активному ребенку нельзя жить во вседозволенности! Помогайте вашему непоседе с детства формировать рамки и границы. Но заранее продумайте, как это сделать, не создавая клеток, о которых мы писали выше. Самое лучшее – рамки, выставленные при помощи игры или сказки, когда малыш делает выводы сам.

• Давайте обратную связь. Ребенку это важно всегда, а тому, у кого все внутри бурлит, особенно!

• Придерживайтесь режима дня, особенно если ваш кроха

такой активный с раннего детства. Размеренный и предсказуемый цикл жизни очень помогает такому малышу.

• Если ребенок говорит и может поддержать беседу, сочиняйте с ним сказки-диалоги! Они очень хорошо помогают разобрать ситуацию и привлечь внимание малыша.

Удачи вам и терпения!

Как помогает сказкотерапия

Сказкотерапия – волшебный метод! Он эффективно работает с 2 лет. И может применяться до 99, только тогда это будет называться иначе. Сказки можно сочинять самим или использовать существующие, подходят также рассказы различных авторов. Например, сказки наподобие «Волк и семеро козлят» учат не доверять чужим, помогут вам придумать специальное секретное слово. А замечательный рассказ Драгунского «Все тайное становится явным» обычно заставляет детей испробовать на себе сотню вариантов, чтобы убедиться, что ложь наказуема. Отличие терапевтического использования сказок и историй от просто чтения в том, что их, как лекарство, можно применить в нужный момент, когда случилась «мини-авария» в ваших отношениях. Сказку можно и нужно сочинять самим, а после 3–4 лет можно делать это вместе с ребенком, в диалоге решается много проблем.

Основные принципы сказкотерапии:

• В сказке должен быть главный герой.

• Этот образ должен быть понятен и приятен ребенку.

• Никаких придуманных слов и персонажей, с которыми раньше ребенок не сталкивался (Дюдюка, Бабайка и другие).

• Если с этими отрицательными и странными персонажами он сталкивался или боится их, то в сказке можно их реабилитировать. Например, Бабайка может оказаться милой бабулей, живущей на волшебной поляне.

• Одна сказка решает одну проблему!

• В конце сказки обязательно должна быть мораль и добрый исход.

• Если герой нравится ребенку, отлично работают сериальные сказки. Тогда проекция на этот персонаж помогает малышу в реальной жизни, даже вне сказки.

• Истории должны усложняться по мере взросления ребенка! Фантазируйте и придумывайте новые ходы.

• Основной принцип сказкотерапии в том, что принять проблему применительно к «тому парню» проще, чем к себе!

Ниже пример сказки для тех, кто плохо кушает.

СКАЗКА ПРО ИЛЮШУ

Жил-был мальчик. Звали его Илюша. И было ему столько же лет, сколько и тебе. Съел Илюша перед обедом конфетку, а тут его мама за стол позвала. Налила ему суп, а Илюша закапризничал:

– Я не голодный, я уже конфетой пообедал!

– Но ты же нагулялся, набегался, тебе хорошо покушать надо, – убеждает его мама.

– Не хочу! – капризничает Илюша. И вдруг слышит: кто-то плачет. Оглянулся – никого нет. Кто же это? Прислушался Илюша к себе. А это, оказывается, его животик плачет!

– Что с тобой? – испугался Илюша. – Кто тебя обидел?

– Вот сижу, жду обеда, а горлышко мне ничего не дает! А я кушать хочу!

Илья горлышко строго спрашивает:

– Ты почему животику кушать не даешь? Он там с голоду умирает!

А горлышко отвечает:

– У меня самого с утра маковой росинки не было! Я тоже голодное! Меня ротик не накормил!

Стал Илюша ротик ругать:

– Ты почему горлышко не кормишь? Из-за него и животик плачет!

А ротик отвечает:

– Ты же, Илюша, суп не ел. И я, ротик, суп не ел. И горлышку ничего не досталось. Поэтому и животик голодный.

– Я же тебе конфетку дал, – возмущается Илюша. – Надо было поделиться!

– Этой конфетки мне одному мало. Разве это еда?! Она во рту растаяла, и нет ее. До животика ничего не дошло.

Что же делать? Жалко Илье свой родной животик.

Схватил он ложку и стал суп в рот складывать. Ротик сразу обрадовался, жует и горлышко угощает. А

горлышко в животик суп отправляет. Илюша всю тарелку супа съел и спрашивает:

– Ну что, животик, наелся? – Нет еще, – кричит животик. – Второе хочу! – Илюша и картошку съел.

– Ну, теперь наелся?

– А компот? – спрашивает животик. Илюша у мамы компот попросил.

– Ну, наелся?

А у животика даже сил ответить нет – такой полный. Только булькать может.

– Буль-буль. Спасибо тебе, Илюша, – пробулькал животик. – Вот теперь я наелся. А маме спасибо за вкусный суп!

Илюша маме и говорит:

– Мама, тебе мой животик спасибо сказал!

Детский сад и школа

Зачем ребенку детский сад
Как выбрать школу
Когда отдавать ребенка в школу – в 6 или в 7 лет?
Как помочь первокласснику адаптироваться в школе
Как решать проблемы, возникающие у первоклассника
Как вредит детям оценка знаний в 1-м классе
Как родителям поддержать интерес к знаниям у ребенка
Как приучить ребенка делать уроки самостоятельно
Какие плюсы и минусы есть у домашнего обучения. Кому оно подходит

Зачем ребенку детский сад

«Зачем ребенку детский сад?» – часто спрашивают меня родители. Я занимаю позицию нейтралитета, ведь водить ребенка в детский сад или нет – зависит от самого ребенка! Я часто говорю и не устану повторять: все дети разные! То, что хорошо одному, категорически противопоказано другому. Кроме того, из этой модели нельзя выкинуть маму. Ведь ей, возможно, надо выходить на работу, это тоже важный фактор, чтобы голосовать в пользу детского сада.

Итак, для чего же нужен ребенку детский сад? Разберем самые частые ответы на этот вопрос и их достоверность с точки зрения психологии.

1. Детский сад – это социализация

Сложно спорить, особенно учитывая, что социализация – это этап формирования личности при столкновении с социумом. В этих условиях ребенок учится взаимодействовать. Вы можете возразить, что можно ходить на кружки, в развивающие группы, в гости. Да, это тоже социализация, но она проходит под присмотром. Все же в этих ситуациях мама (или кто-то из близких) находится рядом с ребенком либо дети занимаются под жестким контролем тренера. Садик – это возможность выстраивать самостоятельные отношения, например, в конфликте с другими детьми, когда воспитатель рядом. То есть речь идет не столько о социализации как таковой, сколько о навыках самостоятельности в принятии решений. Можно ли этого добиться вне сада? Можно. Для этого изначально должна быть

выработана демократическая система воспитания, в которой за ребенком не бегают, не решают все за него, а дают ему право выбора. И, конечно, кружки-площадки – это тоже чудесно.

2. Детский сад – это закалка иммунитета

Опять не поспоришь. Первые полгода в саду дети интенсивно болеют. Но некоторые болеют и год, и два. И уже неясно: ходит ребенок в сад или нет. Педиатры называют таких малышей «часто болеющие дети». Психологи предлагают подумать о психосоматике. Если ребенок, заболевая, остается дома, он получает в полном объеме внимание мамы, развлечения, вкусняшки. Его мозг откладывает в подсознание информацию: «нам так комфортно». И ребенок начинает болеть все чаще и чаще, легко подхватывая вирусы. Неоднозначная закалка иммунитета получается… В этом случае надо искать причину, почему ребенок стремится остаться дома, то есть заболеть? Может, ревность к младшему, тоска по маме, ему некомфортно в детском саду, назрел конфликт с детьми или воспитателем?

3. В детском саду ребенка готовят к школе

То есть учат читать, писать и т. д. Вот тут я против как мама и как психолог. Особенно когда в дополнение к саду ребенка отдают на курсы подготовки к школе. Зачем? В школу не возьмут? Возьмут. Хотите в супергимназию? Да, это довод, но вопрос «зачем?» при этом не снимается. Для ребенка до 6 лет игровая деятельность является ведущей, детям тяжело сидеть на этих занятиях, и даже если они внешне сидят хорошо, то ритм, цикл нормальной жизни и развития это сбивает. Если этот параметр для вас важен, то выберите или/или: или сад, или курсы подготовки к школе. Поверьте, время пройдет, и вы поймете, что это было ни к чему. Учитесь на чужих ошибках! Учитель все равно будет начинать с начала, с азов. Да и мало кто из детей сейчас не умеет читать к школе. Чтение можно отлично освоить в интересной игре.

4. Ребенку надо идти в детский сад потому, что маме нужно выходить на работу или выделить время на себя

Имеет право? Конечно! Идеальными будут группы

кратковременного пребывания, но для работающий мамы это невозможно. Значит, надо четко соблюдать правила и нормы безболезненной адаптации.

Противники часто говорят: детский сад превращает детей в стадо, лишает их возможности мыслить самостоятельно. Есть такая опасность, но все равно многое идет из семьи. Если ребенок ощущает себя личностью внутри семьи, «сломать» детскому саду его вряд ли удастся. Если для вас этот аргумент важен, то имеет смысл думать о домашнем обучении и для школьной поры.

Лично я убеждена: ребенок вырастет гармоничной личностью независимо от того, ходит он в сад или нет.

> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МАЛЫША ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ В СЕМЬЕ. ОТ ТОГО, КАК С НИМ ОБЩАЮТСЯ, УВАЖАЮТ КАК ЛИЧНОСТЬ, ПРИНИМАЮТ ЕГО ЖЕЛАНИЯ И ПОТРЕБНОСТИ, И БУДЕТ ЗАВИСЕТЬ ЕГО РАЗВИТИЕ.

А все остальное – выбор отдельно взятой семьи, сделанный по потребностям и обстоятельствам.

Как решить проблемы в детском саду

Мы любим говорить, что ребенку детский сад нужен для знакомства с социумом. Однако социум бывает разным: он может удивить и даже напугать не только самого ребенка, но и его родителей. В этой главе речь пойдет о некоторых реалиях, с которыми вы можете столкнуться, отдав своего малыша в сад, и о том, как преодолеть возникшие трудности.

«Невоспитанные» воспитатели. Как известно, есть в детском саду такие люди, с которыми все боятся испортить отношения. Это, прежде всего, воспитатели. Мы много раз говорили о том, что надо защищать интересы своего ребенка, но почему-то перед «властвующими» силами детского сада это правило забывается.

Итак:

• Прежде всего, надо помнить, что воспитатель играет серьезную роль в жизни ребенка. Поэтому имеет смысл либо выбирать воспитателя с самого начала, либо выстраивать с ним отношения, избегая конфликтов.

• Будьте взаимовежливы! Старайтесь помогать в работе группы – это всегда полезно.

• Ваш первый сторонник – это психолог детского сада! В случае проблем пробуйте поговорить с ним.

• Если вы не знаете, кому верить, ребенку или воспитателю,

предложите за счет родительского комитета установить видеонаблюдение в группе. Это разрешено законом и пользуется все большим спросом. Либо положите в вещи ребенка диктофон.

• Если воспитатель откровенно травит вашего ребенка или даже поднимает на него руку – незамедлительно ставьте это вопрос перед заведующей детским садом. Из-за попытки обойти острые углы вы можете нанести ущерб психике вашего ребенка, что будет проявляться долгие годы!

Денежные поборы. Частая практика в современных детских садах. И хотя это запрещено и принимает форму «добровольных пожертвований», для многих родителей это – момент откровенного психологического стресса. Ведь не всегда есть возможность эти деньги сдать. Пути два – или идти на конфликт, или нет. С первым вариантом все понятно: можно со всеми поругаться и потом обижаться, что ребенок стал изгоем. Можно, конечно, и к закону апеллировать в этих вопросах, но дело в другом. Детский сад – это коллектив, причем как детей, так и их родителей. Как правило, большинство выступает за то, чтобы улучшить нахождение своего ребенка в детском саду. Поэтому ваш протест будет воспринят как вражеская позиция. Если у вас нет возможности помочь деньгами, быть может, вы готовы что-то сделать своими руками? Часто детскому саду требуется именно такая помощь: пошить шторы или костюмы к празднику, выложить плитку, починить ящички для одежды. Или попросите отсрочку, деление взноса на части. Ведь все мы живые люди и готовы идти навстречу друг другу!

Неадекватные родители. Иногда встречается и такая категория родителей в рамках детского сада. Как всегда, лучший совет – не связываться. Дело в том, что человек покажет вам свои проблемы, только если вы будете акцентировать его внимание на себе или своем ребенке. И лучше этого не делать. Если такой родитель обижает вашего малыша, то вы должны защищать интересы своего ребенка по сценарию: 1 – разговор с родителем; 2 – разговор со вторым родителем, если он имеется; 3 – обсуждение ситуации на родительском собрании. Но часто эта тема бывает напрямую связана с тем, что у такого родителя «агрессивный ребенок». Что же делать тогда?

• Главное – не пытаться воспитывать чужого ребенка! Это табу. И лучше напрямую с ним не говорить. Но задать своему ребенку вопросы или сказать: «Милый, боюсь у того, кто поставил тебе синяк, будут проблемы» – можно.

• Однозначно – обратиться к руководству детского сада, начав с психолога. На самом деле это прежде всего их проблема, и они должны помочь в ее разрешении.

• На крайний случай – есть методы коллективной борьбы. Например, общее письмо в Комитет образования, которое здорово портит статистику, поэтому до этого точно никто не захочет доводить ситуацию.

Как выбрать школу

Было время, когда при упоминании первого сентября мое сердце начинало учащенно биться, причем, как ни странно, от радости. Случалось это еще 12 лет назад, когда в школу шла моя старшая дочь. К моменту принятия в школу второй дочери о восторженном трепете уже не приходилось говорить. Когда в школу предстояло идти Степану, третьему сыну, то первое сентября я ждала с ужасом, а сердце если и заходилось, то от горьких переживаний.

То, что школа – враг отношений между детьми и родителями, я поняла лет 10 назад. Помимо этого, неудачный выбор школы – это толчок для развития большого количества психосоматических заболеваний. Замечали: дети надевают очки, у них портится осанка и появляется новый бич – язвы? Конечно, этому есть физиологические причины: от нагрузок, тяжелых портфелей, неправильного освещения классов и безобразной еды. Но и «горя от ума» много: на детей морально давят, кричат и уничтожают их индивидуальность. Весьма удручающая картина получилась. Конечно, так происходит не везде! Есть чудесные школы, как правило, с директорами «старой закалки», которым далеко за 70 лет. Они держат в руках все: от поведения детей, которые удивительным образом не хамят, не кричат и ведут себя прилично, профессионализма каждого учителя до чистоты в уборных и вкусных булочек в столовой. В этих школах комфортно и детям и взрослым. Есть, разумеется, и молодые специалисты, но живут они по другим стандартам, и, к сожалению, таким школам далеко до идеала. В связи с этим я призываю отнестись очень серьезно к выбору школы для вашего первоклассника!

Предположим, возраст вашего ребенка неизбежно приближается к моменту, когда необходимо идти в школу. Согласно современному законодательству, нижняя возрастная отметка – 6,5 года (на момент первого сентября ребенку должно исполниться 6,6 года). Для тех, кто очень спешит, часто делают исключения и принимают с 6,2 года. Но поговорим о самих образовательных учреждениях: какой же выбор есть у семьи?

Общеобразовательная школа. Многие родители отдают предпочтение школе, расположенной рядом с домом, «во дворе».

Это удобно, ведь ребенка не приходится далеко возить. Не лишено логики предположение о том, что в начальной школе главное – психологический комфорт ребенка и хороший учитель. На мой взгляд, выбирать школу, ориентируясь на личность учителя, – очень верно! Можно только позавидовать тем, кому в этом плане повезло.

Прогимназии. Если в подобном заведении удалось и преподавателя найти отличного, то это почти чудо! Прогимназии, как правило, организованы на базе бывших детских садов, а точнее – в том же здании. В них обучаются дети с 4 лет (старшая группа детского сада) до 4-го класса (момента окончания начальной школы). Отдельное здание без присутствия старшеклассников, школа полного дня (кружки, бассейн, выполнение домашнего задания), питание на базе собственной кухни, прогулки – все это существенно смягчает адаптацию ребенка в школьных реалиях. Но будет ли ребенку комфортно, какие он получит знания – это по-прежнему зависит от учителя.

«Крутая» школа. Многие родители стремятся отдать ребенка в школу «с именем». Это может быть известная языковая школа, школа с лучшим рейтингом в городе или та, где учатся дети всех местных знаменитостей. На мой взгляд, это грустно. Мне жаль малышей, которые с первого дня находятся в жестких дисциплинарных рамках, в числе которых, как минимум, 5 уроков и запрет на шумные игры в коридорах. Такие школы любят «удобных» детей, то есть послушных, тихих и желательно не выражающих свои желания и эмоции. Я знаю множество детей, чьи родители одумывались к концу первого полугодия и бежали переводить детей в школы попроще.

Частные школы или школы за деньги. Среди них есть хорошие, честное слово! Я знаю очень довольных и счастливых родителей и учеников таких заведений. Но есть и те школы, которым платят большие деньги, не получая ничего взамен. Если вы предпочитаете частную школу, не отказывайте себе в правах и возможностях за ваши же деньги. Посетите урок того учителя, который будет заниматься с вашим ребенком, отведайте еду в столовой, загляните в местный туалет. Я, кстати, считаю, что школа начинается с туалета. Хороший директор обязательно позаботится об этом помещении: туалет будет чистым, не прокуренным и непременно с горячей водой. У частных школ необходимо также изучить документы (лицензии, уставы), поговорить с родителями и учениками, проштудировать отзывы в

интернете.

Домашнее обучение. Весьма распространенная форма в наши дни. Если мама талантлива, если ребенок имеет развитый социум: кружки, секции и т. д., – почему нет? Подробнее о домашнем обучении мы поговорим в отдельной главе.

Все вышеперечисленные виды школ отличаются друг от друга еще по многим параметрам: программе обучения, наличию бассейнов и спортзалов, уровню изучения иностранного языка (а то и двух), наличием или отсутствием продленки и так далее, но… «Но» состоит в том, что с высоты своего опыта (моя старшая дочь – уже студентка) я хочу вам сказать: все это неважно.

> ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ ЛИШЬ КОМФОРТ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В ШКОЛЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ ПРЕЖДЕ ВСЕГО.

Я от всей души желаю вам сделать правильный выбор! А наша семья, в свою очередь, склоняется к Вальдорфской школе, стоящей на трех китах: разум, воля и чувства. Вальдорфскую школу порой называют выбором многодетных родителей. К сожалению, лишь на собственных шишках учишься принимать верные решения: в мире ГИА и ЕГЭ я для своих детей выбираю здоровье, адекватное психологическое состояние и познание через собственный опыт. А проставить нужные галочки в аттестатах можно за один год.

Когда отдавать ребенка в школу – в 6 или в 7 лет?

Как увидеть признаки готовности

Конечно, я не буду тут говорить о том, «как хорошо уметь читать», и рассматривать эту сторону вопроса. Поговорим именно о психологической готовности ребенка к школе. Под психологической готовностью к школьному обучению понимается необходимый и достаточный уровень психологического развития ребенка для усвоения школьной программы при определенных условиях обучения. Что это за условия? Их несколько:

- программа обучения;
- личность учителя;
- страна, в которой ребенок будет получать образование;
- общая развитость ребенка;
- степень его социализации и зрелость основных навыков.

Выделяют несколько основных групп психологических признаков готовности к школе.

Давайте рассмотрим каждую из них и сделаем собственный вывод о том, когда же отдавать ребенка в школу.

1. Интеллектуальная готовность ребенка к школе

Под интеллектуальной готовностью понимают определенный уровень развития высших психических функций, облегчающих процесс обучения. Это прежде всего память, мышление, воображение, логика, способность обобщать, анализировать и некоторые другие.

К моменту поступления в школу у ребенка должен быть накоплен определенный багаж знаний, полученных опытным путем. Для этого малыш должен не просто задавать вопросы маме и папе, а самостоятельно находить ответы, постигая причинно-следственные связи.

Чтобы проверить уровень развития памяти у вашего дошкольника, достаточно узнать, способен ли он запомнить с первой попытки 3–5 слов из 10, не связанных тематически. Например, тест Лурия со следующим примером словарного материала:

• Стол, вода, кот, лес, хлеб, брат, гриб, окно, мед, дом.

• Дым, сон, шар, пух, звон, куст, час, лед, ночь, пень.

• Число, хор, камень, гриб, кино, зонт, море, шмель, лампа, рысь.

Скорее всего именно с таким тестом вы столкнетесь на собеседовании у школьного психолога.

Чтобы понять, насколько развито у ребенка воображение, сочиняйте вместе с ним сказки-диалоги. Начинайте текст и задавайте ребенку вопрос для продолжения.

Логическое мышление определяет способность ребенка классифицировать предметы и явления на основе определенных признаков. Ребенок должен уметь перечислить домашних животных, овощи, фрукты, ягоды, деревья и т. п.

О готовности к школе говорит и внутреннее ощущение ребенком времени и способность выполнять задачи в рамках установленного времени.

2. Личностно-социальная готовность ребенка к школе

Под личностно-социальной готовностью ребенка к школе

понимают его готовность к новой для себя роли. Школьник должен быть готов к взаимодействию со сверстниками, со взрослыми, а также уметь контролировать себя и ставить самому себе какие-то ограничения.

Многие дети не готовы к школе именно по этому параметру. Они не могут построить диалог с учителем, со сверстниками, не способны усердно выполнять уроки, если в это время за окном играют их друзья.

Чтобы ребенок чувствовал личностно-социальную готовность к школе, родителям на каком-то этапе просто необходимо давать ребенку полномочия на самостоятельную деятельность. Пусть он сам устанавливает контакты, не надо его подталкивать или частично брать на себя его функции. Если у вас домашний ребенок, старайтесь чаще выходить с ним «в люди», чтобы приучать его к коллективу.

ОЧЕНЬ ВАЖНА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНО-СОЦИАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ ЕГО АДЕКВАТНАЯ САМООЦЕНКА. РЕБЕНОК НЕ ДОЛЖЕН НИ ЗАНИЖАТЬ СВОИ СПОСОБНОСТИ, НИ СТАВИТЬ СЕБЯ ВЫШЕ ДРУГИХ – И ТО, И ДРУГОЕ СОЗДАСТ ЕМУ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ В ШКОЛЕ.

3. Мотивационная готовность ребенка к школе

Под мотивационной готовностью понимается правильно сформированная мотивация к обучению. Когда будущих первоклашек спрашивают, почему они хотят в школу, многие приводят в качестве аргументов что угодно, но не желание учиться: красивый портфель, друг будет учиться в параллельном классе, стремление быть похожим на старшего брата…

Чтобы сформировать мотивационную готовность ребенка к школе, предоставьте ему больше самостоятельности в действиях. Если раньше вы хвалили его за каждый шаг, то теперь хвалите только за готовый результат. Не пугая ребенка, объясните, что в школе его не будут хвалить за каждую мелочь, у него будут задания, которые надо будет выполнять. В то же время настройте его на успех и дайте понять, что вы в него верите.

4. Эмоционально-волевая готовность ребенка к школе

Эмоционально-волевая готовность представляет собой

готовность к трудностям и поиску путей их разрешения. Часто бывает так, что ребенок, до школы успешно занимавшийся с педагогом подготовительными занятиями, в школу ходить отказывается и уроки учить тоже не хочет. В чем же дело? Дело все в разных формах занятий в школе и дома. Если дошкольные занятия проходят в игровой форме, то система обучения в школе может на первый взгляд показаться скучной и неинтересной. По моему мнению, это самая сложная и противоречивая сфера готовности ребенка. С одной стороны, ведущая деятельность – игровая, с другой – к тому, что ждет ребенка в школе, надо привыкать. Предлагаю учесть это и начать давать ребенку задания на время, можно и в игровой форме. Это поможет ему включать внутренний самоконтроль и регуляцию.

Как помочь первокласснику адаптироваться в школе

Предлагаю вам пройти психологический тест-эксперимент. Скажите вслух: «Первое сентября». Какие эмоции вы при этом испытали? А какие картинки возникли в голове? Если вспомнились белые банты и гладиолусы, первый звонок в руках чудесной девочки, которую несет не менее чудесный мальчик, и слезы умиления у мамы на глазах, то ваш диагноз – отсутствие в этом году первоклассника в доме. У мам первоклассников в уме списки необходимых товаров, маршрут на 1 сентября, наставления своему чаду и бессонная ночь накануне. Лишь единицы мам, впервые отправляющих своих детей в школу, умудряются пройти этот этап спокойно. Остальных волнует все: от цвета тетрадей до того, из какой семьи сосед по парте.

Спокойствие приходит с опытом и пониманием того, что главное в начальной школе – спокойный (в идеале – любящий детей) учитель и приобретение навыков чтения, устного счета и общения в коллективе. Я, как мама, отправляющая в школу третьего ребенка, и психолог, еще бы добавила к этому списку – рамки! Это важный момент, осознание которого дает начальная школа. Многим родителям именно рамки видятся страшным, лишним и даже жестоким элементом обучения.

> НА САМОМ ДЕЛЕ ПСИХИКА РЕБЕНКА 6–8 ЛЕТ, ПРИ УЧЕТЕ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И КРИЗИСОВ, УЖЕ ГОТОВА К ПРИНЯТИЮ РАМОК И СТАНДАРТОВ. ИМЕННО СЕЙЧАС КАК НИКОГДА ВАЖНО ДАТЬ ПОНИМАНИЕ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕ, СФОРМИРОВАТЬ УСИДЧИВОСТЬ И ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ.

Главное, за всем этим не потерять оптимизм как детям, так и родителям. Добавим немного конкретики?

За неделю до нового учебного года:

• Купите красивый будильник и вручите его ребенку. С этого дня у вас школьный режим дня. С понедельника по пятницу подъем по рабочему графику. Очень важно начать заранее, как бы ни было жалко себя и малыша. В выходные можно позволить себе поспать подольше.

• Примерьте всю одежду и обувь, даже если купили ее неделю назад. Ребенку должно быть комфортно, дайте ему возможность полюбоваться собой! Сделайте пару фотографий, отправьте бабушкам или разместите в соцсетях. Таковы современные дети: большое количество «лайков» им приятно. Дочке сделайте пробный вариант прически – девочкам это в радость. Предусмотрите все на случай дождя, ведь дети часто простывают на школьной линейке, когда погода вдруг портится. На этот случай обязательно должен быть запасной вариант одежды.

• Купите себе валерьянку. Если страдает сон, подумайте о мелатонине. Ваши эмоции – это большой процент успеха акции «Первый раз в первый класс». Очень важно, чтобы мама была спокойна и вселяла в ребенка уверенность, что школа – это прекрасно! Даже если сама мама в это не верит.

• Не пугайте детей! Если не знаете, что сказать, лучше не говорить ничего! Однажды я наблюдала в отделе канцтоваров, как мама требовала от мальчика: «Выбирай пенал, кому говорю! Хватит на игрушки смотреть! Ты что, не понимаешь: детство закончилось, впереди только школа!» Как же так? Наша цель – позитив и хорошее настроение, а закончилось детство или нет, зависит только от родителей!

• Продумайте, как вы будете отмечать День знаний! Я считаю, что праздников много не бывает. Этот день должен остаться в памяти, ведь он бывает лишь однажды. Вы можете подготовить для ребенка праздник-сюрприз или запланировать вместе с ним поход в кафе, парк. Можно просто украсить дом шариками или приготовить красивый торт.

• Закажите букет или продумайте его замену. Вас это удивит, но букеты – первоочередной объект детских соревнований 1 сентября: у кого выше, шире и красивее.

• Вернитесь с работы пораньше, напомните мужу, бабушкам о времени проведения линейки. За неделю до мероприятия информацию размещают на сайте школы.

• Помните, что первую неделю дети занимаются в сокращенном режиме, занятий второй половины дня, как правило, нет (если это не школа полного дня или продленка). Решите заранее, кто будет забирать ребенка.

• Не спешите нагружать ребенка дополнительными занятиями. Попробуйте отложить спорт и кружки на конец сентября.

Накануне 1 сентября:

• Достаньте свой детский альбом, выберите свое фото времен 1 класса. Расскажите ребенку, каким интересным было это время, как прошла ваша линейка, какой была первая учительница, как завязалась первая школьная дружба.

• Обсудите завтрашний день: что нужно взять с собой, в какое время выйти из дома, чем вы займетесь после школы.

• Расскажите, как проходит линейка, как интересно будет знакомиться с новыми ребятами.

• Дайте ребенку перед сном чай с успокоительными травами и ложечкой меда (если нет аллергии). И себе заварите двойную дозу. Почитайте ребенку книгу перед сном, погладьте спинку. Очень важно заразить малыша вашим спокойствием и уверенностью!

• Ложитесь спать вовремя и заведите свой будильник пораньше, чем будильник ребенка. Нет ничего хуже опаздывающей 1 сентября мамы!

Вот и День знаний! Поздравляю вас! А вы – обязательно поздравьте своего ребенка! Впереди у него много интересного и нового, а вы теперь статусная мама – мама первоклассника! Удачи вам, и поверьте: все будет хорошо!

Следующая стадия адаптации – первые две недели в школе.

Вот некоторые рекомендации для родителей первоклассников:

• Старайтесь сами забирать ребенка, если это позволяет ваш график.

• Будьте терпимы. Сейчас ребенку эмоционально сложно, даже если внешне он всем доволен и улыбается.

• Задавая ему вопросы, делайте акцент на отношениях с детьми, настроении и самочувствии.

• Не пытайтесь добиться от ребенка детального описания дня: что проходили по математике или какую аппликацию делали. Это

не принципиально значимо на данной стадии.

• Дома ребенок может быть очень активен. Даже гиперактивен. Смотрите на это сквозь призму адаптации: позвольте ребенку таким образом отдохнуть и переключиться.

• У первоклассника может измениться качество сна. Ведь в голове у него так много переживаний! Посидите с ребенком вечером, поговорите, поддержите и приласкайте его.

• Очень рекомендую на время «острой» адаптации отказаться от компьютерных игр, особенно агрессивных. Найдите другие способы переключения внимания, придумайте ребенку иное занятие.

• Если видите в поведении ребенка изменения, которые вас настораживают, подумайте о необходимости ванн с травами, расслабляющей терапии эфирными маслами (только перед сном и только при отсутствии аллергии), гомеопатии или глицине (идеальный препарат на этот период). Перед применением посоветуйтесь с врачом.

Легкой адаптации вашему ребенку и вам!

Как решать проблемы, возникающие у первоклассника

Ну вот, дорогие родители, у вас и прошел первый мандраж от адаптации детей в новых коллективах. Но расслабляться рано, ведь возникают новые проблемы, которые надо решать. Разберем самые частые из них (кстати, эти проблемы возникают и во взрослых коллективах, так что присмотритесь и к себе).

1. Ребенок хочет быть всегда первым, совершенно не умеет/не хочет проигрывать

• Покажите ему варианты, как можно проиграть и все равно быть в хорошем настроении. Например, посмотрите вместе спортивные соревнования, разберите биографию великих спортсменов, которым доводилось быть на разных местах на пьедестале почета и при этом внести значительный вклад в историю.

• Дайте ребенку возможность побыть судьей во время чужих игр. Например, папа с мамой играют, а он – судит. Это помогает узнать, что можно быть не первым, но важным, значимым и любимым.

• Хвалите, когда выиграл, и поддерживайте, когда проиграл! Ребенку важно знать, что он любим и хорош! Что важно ставить цель и идти к ней, тогда обязательно будет результат. Не надо

убиваться и сокрушаться вместе с ним, не «застревайте» в этом событии – обсудили и идите дальше.

2. Ребенок боится выстраивать отношения с другими детьми, боится первым подойти, заговорить, предложить общение

• Расскажите ему свои истории из жизни. Как сначала вам тоже было страшно, а потом эти мальчики или девочки стали вашими лучшими друзьями. Пример родителей всегда важен для детей.

• Предложите учителю/воспитателю провести некое командообразующее мероприятие! Ведь такая проблема может быть не только у вашего ребенка. Проведите какую-нибудь игру, поход или прогулку в парк. И своему ребенку поможете, и сами контакты важные установите.

• Испеките вместе печенье, соберите корзину яблок – пусть ребенок угостит ребят или, например, принесет настольную игру. Подойти и что-то предложить всегда проще, чем просто подойти.

3. Ребенок начал часто болеть – очень частый симптом адаптации в новом коллективе

• Займитесь укреплением здоровья. Это вопрос медицинский, но есть тут и психологическая сторона. То, что в меня что-то вливают, капают, намазывают, – подсознательно воспринимается как лечение. А раз меня уже вылечили, можно не болеть.

• Не включайтесь очень рьяно в процесс лечения. Заболел – лечим. Если ребенок будет понимать, что, когда он заболел, мама его целый день развлекает, балует и все за ним ухаживают, то потребность болеть становится все более актуальной.

• Если ребенок очень часто болеет (каждые 10–14 дней), идите в школу/сад. Что-то идет не так, ему там некомфортно, и надо искать причину этого.

4. Ребенок тяжело принимает особенности других сверстников

Ведь все разные – кто-то шумный, кто-то с проблемной речью.

• Настал тот момент, когда пора вводить понятие «толерантность». В этом могут помочь специальные психологические сказки или даже мультики. Много серий на эту

тему есть в популярном сериале «Барбоскины».

• Понятие о «разности» нужно и можно давать детям уже с 3–4 лет. Помогут родителям даже такие простые сказки, как «Репка»! Ведь кто сыграл решающую роль? Маленькая мышка, которую мало кто любил и все боялись! Важно правильно расставлять акценты.

• Последите за собой и подумайте, может быть, начать надо с себя? Со своего отношения к непохожим на других людям? Помните, дети еще долгие годы будут «зеркалить» ваше отношение к реальности!

5. Ребенок устает и не умеет правильно распределять время

• Вводим понятие тайм-менеджмента для детей – когда есть режим дня, будильник и организованные дети.

• Четко разделяйте будни и выходные! В выходные дети должны отдыхать, общаться, гулять! Это очень важно для гармонизации внутреннего цикла жизни.

• Нагружайте каникулы впечатлениями! Для этого не обязательно далеко уезжать: можно и в родном городе, и даже сидя дома, провести время с пользой.

6. У ребенка появляется много новых страхов и переживаний

• Столкнуться с социумом – это всегда эмоционально тяжело. Важно, чтобы ребенок все полученные переживания мог найти где реализовать. Научите его выплескивать все, что накопилось. Найдите ваш способ: от боксерской груши до кисточки и красок – все подойдет!

• Давайте ребенку волшебную «мамину подзарядку» (не пинок!). Не думайте, что он уже достаточно взрослый для нежностей! Полежите рядом, погладьте спинку, поговорите о своих чувствах к малышу.

• Будьте рядом! Не отталкивайте, не отправляйте прочь от себя! Будьте всегда рядом, если не физически, то морально.

7. Вы недовольны его достижениями

Вам кажется, что он мог бы лучше учиться, стараться, достигать результатов.

• Помните, ваши ожидания – это ваша проблема. Вам ее и

решать! Почему так происходит? Вы хотите реализовать то, чего не смогли сами? Но это не вы, это совсем другой человек. А свои проблемы взрослые должны решать иначе, но не переносить их на детей!

• Говорите с ребенком о ваших мечтах! Быть может, он захочет их разделить? И тогда ваши интересы сойдутся.

Любите и уважайте его! Как личность, как человека, как своего любимого малыша! И все будет хорошо!!!

Как вредит детям оценка знаний в 1-м классе

Я против оценок в принципе, не только в 1-м классе. Считаю, что оценка – абсолютно субъективное понятие. Градация от 1 до 5 не оставляет возможности существования полутонам, не позволяет учитывать все особенности процесса выполнения заданий. Кроме того, с каждым годом оценки все чаще используются как метод наказания ученика за поведение, выражения личной к нему (или его родителям) неприязни. Конечно, так происходит не во всех школах. Однако на протяжении 12 лет обучения своих детей именно такую картину я наблюдаю все чаще. Ведь даже единого, понятного всем стандарта оценки знаний не существует. Вот решил ребенок пример, ответ верный, а оценка 3 – за что?! «Цифры, – говорит учитель, – написаны некрасиво». Кто решил, где грань красивого написания? Именно с этой точки зрения оценка недопустима в творческих предметах: ИЗО, музыке. Мой племянник имел стабильное «неудовлетворительно» по ИЗО. Ну не нравилось учителю его творчество, а мне, например, очень нравилось! И что? Где стандарт? Подруге моей дочери с большим усилием удалось исправить итоговую двойку по музыке. Что интересно: по всем остальным предметам у девочки пятерки. А комментарий учителя: «Она плохо поет». То есть дело не в том, что песня не выучена.

Мое и всей моей семьи мнение: оценка ничего не значит, важны знания. Хоть сто двоек поставьте, но если я проведу анализ и увижу, что ребенок знает – он молодец! Мои дети знают: могу наказать за ложь! Низкая оценка – не повод расстроиться, просто сообщи о ней честно.

Начальная школа играет важную роль в формировании определенных границ и рамок, это слабо осуществимо при домашнем обучении.

Теперь о заданиях

В первом классе дети проходят адаптацию на протяжении 3–4 месяцев, даже те, кто пришел из детского сада. Школа – это совсем иное пространство, и ребенок затрачивает много сил на адаптацию в нем. Если бы речь шла о том, чтобы выучить стихотворение, – пусть так. Но родители хотят «выжать» из ребенка 105 %, а 100 % – уже мало! Начинается бесконечная, выматывающая тренировка в написании палочек и крючков. Ничего, что через несколько лет школьники большую часть заданий выполняют на компьютере и почерк автоматически утрачивает свое значение. Почерк – индивидуален, как манера рисовать, как тембр голоса, как темп ходьбы! Задания в том виде, что существуют сейчас, портят отношения между детьми и родителями, и это плохо. Родители не замечают надлом в отношениях, а я постоянно встречаюсь с его последствиями по роду своей деятельности. «Она учится плохо мне назло!» – ну почему назло?! Неужели тетрадки с отличными оценками стали важнее, чем ребенок?!

Когда задание подразумевает чтение или творческую деятельность – это здорово! Но творчество не значит «задание для родителей» или «поиск в интернете». Читать, находя ответы в книгах, – вот это задание прекрасное!

В этом мини-портрете многие родители узнают себя, даже если признаваться вслух не хочется:

• вернувшись с родительского собрания, бежите к своему чаду в раздраженном, а то и разгневанном состоянии;

• на родительском собрании считаете нормальным обсуждать детей поименно при всех. Молчите, если говорят, что все дети – «ленивые, тупые идиоты» (реальная история);

• в день рождения желаете «хороших оценок, быть примерным учеником».

Я тоже такой была, пока однажды не посмотрела на происходящее со стороны. Теперь:

• после собрания рассказываю только планы и позитивные новости, особенно на ночь;

• детей в классе поименно не обсуждают, только в индивидуальном порядке. И, к счастью, сейчас в классах обоих детей ситуация именно такая;

• в день рождения желаю здоровья и интересных мечтаний.

Кстати, мои дети всегда выполняют домашнее задание самостоятельно. Не вмешиваюсь, не позволяю этому испортить наши отношения. Качество выполнения заданий при этом – отдельный вопрос, но это уже про мотивацию.

Никого не призываю верить мне и ни в коем случае не осуждаю сторонников обратной позиции. Расскажу только еще

один пример из жизни своей семьи.

По детскому каналу шел мультфильм про пчелку Майю. Она слепила цветок, а все остальные – элемент для сот. Майя спросила учителя: «Красиво ли получилось?» – «Красиво, но не практично. Мы делаем все по инструкции и повторяем друг за другом». Мой сын посмотрел и говорит: «Я бы слепил цветок, я не хочу, как все. Я только помочь могу тем, кто сам не может».

Вот и я хочу, чтобы дети могли что-то делать сами и помочь были готовы. Жизнь по шаблону? Неплохо, но пусть придут к этому сами. Иногда и плыть против течения бывает полезно.

Как родителям поддержать интерес к знаниям у ребенка

Ответ на этот вопрос простой и одновременно сложный. Ведь можно сказать: не перегружайте ребенка, главное – это здоровье, боем за учебу очень легко испортить отношения… Но говорить – это одно, а по факту у большинства родителей внутри сидят комплексы родом из детства: «раз нас долбили за учебу – будем и мы». Дорогие родители! К счастью, есть ряд простых рекомендаций, которые помогут сохранить вам отношения с вашим ребенком.

• Режим дня – залог успеха. Вместе с ребенком вырабатывайте привычку делать все по расписанию. Ребенку обязательно нужны отдых, нормальная еда и прогулка.

• Из этого следует и правило четкого планирования. Но мало сделать дело, ребенок должен сам поставить галочку или плюсик за его выполнение. Накануне вечером садитесь и планируйте завтрашний день. Это очень важный момент. Выполнив все запланированное, ребенок будет удовлетворен результатом.

• Помните, что есть период привыкания и «вхождения» в школьную жизнь, и тут гораздо важнее сохранить добрые чувства к школе и ваши отношения.

• Существуют санитарные нормы и правила, они не зря составлены. Выполнение домашнего задания в начальной школе не должно занимать более 1,5 часа с перерывами на отдых.

• Не мотивируйте ребенка криком! Он будет находиться в состоянии стресса, и результата будет мало.

• Не надо сидеть за уроками вместе с ребенком с первых дней. Сначала это вам в диковинку, а потом вы устаете и начинаете нервничать. А тем временем ребенок уже привык, что мама делает домашние задания за него.

• Дети хуже соглашаются на домашние задания, если они что-о не понимают или запутались в материале. Прежде чем ругаться,

переспросите ребенка о том, что сегодня было в школе, что ему понятно, а что – нет. Помните, что дети в начальной школе очень закрыты и с трудом отвечают на подобные вопросы. Так что включайте фантазию – подсмотрели в учебнике, что они проходили, и задайте вопрос из разряда: «Я все время думаю, почему дождевые черви вылезают во время дождя?» Так ребенок не ощутит подвоха и с радостью воспроизведет все, что осталось в голове после урока. А если там пусто, то можно предложить полистать энциклопедию.

Как приучить ребенка делать уроки самостоятельно

По санитарным правилам и нормам в 1-м классе дети не должны получать домашних заданий. Но в большинстве школ это не соблюдается, первоклашкам (и их родителям) приходится делать уроки. Как же уговорить/заставить/приучить ребенка делать домашние задания самостоятельно, без понуканий и напоминаний?

• Приучать к самостоятельному выполнению домашних заданий надо с самого начала! Если вы в первые годы учебы будете сидеть рядом с ребенком, потом говорить о самостоятельности будет бесполезно.

• Определите сферы ответственности. Настраивайте ребенка так, что его учеба – это как папина работа. Очень важно и очень ответственно, не всегда хочется, но в любом случае надо.

• Выделите определенное время для выполнения домашнего задания. Важно, чтобы ребенок имел возможность на отдых после школы, но при этом уроки делал ежедневно в одно и то же время, например, в 16 часов. На уроки в 1-м классе не должно уходить более полутора часов.

• Обустройте рабочее место. Маме первоклассника часто бывает удобно, когда ребенок делает уроки на кухне. Но на деле это сильно отвлекает, и не всегда под рукой оказываются необходимые предметы. У ребенка должно быть рабочее место. Садясь за свой стол, ребенок знает, что сейчас не до игр и баловства, нужно сосредоточиться. Если же он будет делать уроки «на коленке», относиться к ним серьезно ему будет сложно.

• Ребенок должен сам читать задания и вникать в них. Все объяснять и разжевывать за ребенка – вот то, что любят делать родители. Это сильно вредит учебному процессу. Ребенок намного позже начинает понимать смысл написанного.

• Дайте ребенку попробовать выполнить задание самостоятельно. Заведите для этого черновики, дайте ему шанс.

• Доверяйте своему ребенку. Чем больше заданий он

выполняет самостоятельно, тем ответственнее относится к ним, если, конечно, знает, что уроки проверят и мошенничать бесполезно.

Какие плюсы и минусы есть у домашнего обучения. Кому оно подходит

В последнее время становится достаточно модной и получает развитие тема домашнего обучения. Для начала давайте разберемся в понятиях. Вот какие системы, связанные с обучением на дому, доступны у нас в стране на сегодняшний день.

Анскулинг (англ. – «без школы») – отказ от школы и школьной программы вообще. Приверженцы анскулинга считают, что лучше знают, чему и как учить своих детей, сомневаются в необходимости среднего образования, ЕГЭ и т. д. Фатальное следствие анскулинга – к 16–17 годам ребенок уже не сможет освоить знания, необходимые для поступления в вуз и приобретения какой-нибудь сложной профессии. В России анскулинг формально запрещен.

Домашнее обучение – индивидуальные занятия со школьными педагогами на дому, сдача контрольных, экзаменов и т. д. Оформляется по медицинским показаниям.

Частичное домашнее обучение – посещение нескольких уроков в день или в неделю. Часть инклюзивного образования для детей с особыми потребностями. Оформляется по медицинским показаниям.

Семейное обучение – родители могут самостоятельно обучать своих детей, выбирать учебные материалы и создавать график обучения. Каждый год учащиеся обязаны проходить промежуточную аттестацию в школе, к которой они прикреплены. Помимо этого обязательными являются ГИА и ЕГЭ. По окончании обучения выпускники получают такой же аттестат зрелости, как и дети, выбравшие традиционное обучение в школе.

Экстернат – самостоятельное обучение на дому со сдачей экзаменов и контрольных, без посещения школы. Оформляется по договоренности с руководством школы.

Дистанционное образование – обучение через интернет, контакт с преподавателями по скайпу или на форумах,

выполнение домашних заданий и контрольных в режиме онлайн. Оформляется по договоренности с руководством школы.

Чаще всего у детей, не имеющих противопоказаний по здоровью, речь идет именно о семейном обучении. Какие у него есть плюсы и минусы? Сразу хочу сказать, что с позиции психолога минусов, наверное, больше, чем плюсов. В подобных случаях нарушается нормальное взаимодействие со сверстниками и частично страдает развитие высших психических функций ребенка в соответствии с возрастом. Но обо всем по порядку.

Плюсы домашнего обучения:

• Дети учатся тогда, когда хотят, и так, как им удобно. С одной стороны, это плюс, а с другой? Подходит ли такая форма обучения для маленьких детей, не имеющих возможности жестко контролировать свое время? Вряд ли. И этот плюс будет активен только при тесном взаимодействии ребенка с родителями.

• Нет необходимости соблюдать ненужные правила и ритуалы. Частая причина, которую называют родители, отказываясь от обычных школ, – мол, не хочу, чтобы строем ходил. Да, дома этого нет, но представления о том, что такое отношения в обществе, дети не получают.

• Возможность контролировать моральные, этические и религиозные воззрения ребенка. Тоже иллюзорно. Ведь есть интернет, общение с ровесниками в кружках и секциях.

• Возможность жить по естественным биологическим часам.

• Возможность изучать особые предметы с детства – редкие языки, искусство, архитектуру и другие.

• Обучение проходит в щадящей домашней обстановке, снижен риск школьных травм, проблем с осанкой и зрением.

• Сохраняется тесный контакт родителей и детей, исключено постороннее влияние.

• Возможность освоить школьную программу меньше чем за 10 лет. Только встает вопрос – а надо ли? Часто дети, раньше закончившие школу и названные вундеркиндами, в итоге оказываются в проигравших и сильно страдают.

Минусы домашнего обучения:

• Ребенок не получает опыта социализации и взаимодействия с «типовым» коллективом.

• Необходим постоянный контроль родителей за процессом

учебы.

• Нет жесткой дисциплины, необходимости постоянной работы «от звонка до звонка».

• Не набирается опыт конфликтов со сверстниками и «старшими по званию».

• Родители не всегда в состоянии обучить ребенка точным предметам или искусствам, системному мышлению.

• Гиперопека родителей может привести к инфантилизму или эгоцентризму у ребенка.

• Житейская неопытность станет помехой при начале самостоятельной жизни.

• Навязывание нетрадиционных взглядов, жизненных и религиозных ценностей ограничивает ребенка.

• Ребенок привыкает к образу белой вороны, не такого как все.

Конечно, выбор в итоге делает родитель. Но очень хочется призвать вас подумать хорошенько, прежде чем принять решение о будущем вашего ребенка.

Развитие ребенка

Как рассмотреть таланты своего ребенка
Как не «перегрузить» ребенка занятиями и кружками
Как развить усидчивость у детей
Как привить ребенку семейные ценности
Как научить ребенка проигрывать
Какие игры понравятся детям от 3 лет и старше
Как избежать привыкания ребенка к планшетам и другим гаджетам
Как ответить на просьбу ребенка «Хочу собачку (кошечку, хомяка…)»

Как рассмотреть таланты своего ребенка

Как вырастить чудо-ребенка? Этот вопрос постоянно проникает в сознание многих родителей. Как понять, что ваш ребенок может стать великим музыкантом, художником, спортсменом, и от кого это зависит?

Успех куют родители! Да, как показывает опыт, первые кирпичики в фундамент будущего успеха закладывают именно папы и мамы, причем начинают делать это, едва ребенок достигает 5-летнего возраста. Именно родители ставили себе цель и поднимались в пятом часу утра ради посещения катка, меняли место жительства, бросали свою работу во имя будущих достижений. Несомненно, почти все дети с восторгом принимают новое увлечение-развлечение в течение первых месяцев. Потом им надоедает рано вставать, заниматься, когда все отдыхают, и играть гаммы вместо просмотра мультфильма. И только желание, сила воли и ожидания родителей двигают их вперед к намеченной цели.

Но в этом продвижении очень важно сделать правильный выбор.

Я знаю одну семью, которая очень хочет вырастить из сына великого хоккеиста. Много времени и денег вложено за 6 лет его занятий. Получены отказы из всех московских спортивных школ и клубов, специалисты считают – не его это спорт. Но родители твердо намерены получать отдачу от своих вложений и все прут вперед. Ребенок страдает, жалко его очень. Как защитная психологическая реакция идет набор веса и постоянные болезни, несмотря на тренировки 7 дней в неделю. В разговорах он прямо заявляет, что хочет заниматься математикой, а не хоккеем! Но мама непреклонна – будет играть в НХЛ и зарабатывать

миллионы. Вариант великого ученого ее не устраивает. Вот теперь их ждет переезд в США и осада местных клубов. Завидная целеустремленность и ужасающая слепота по отношению к своему сыну.

Случаи, когда у 5-летнего ребенка уже явно видны таланты, – все же скорее редкость, чем правило. И чем же тогда руководствоваться родителям при выборе увлечения?

Разумеется, в первую очередь желанием ребенка. Хочет попробовать коньки? Пожалуйста. Пойти на танцы или в художественную студию? Да ради бога. Пусть вы не дождетесь великих побед, зато ребенок получит гармоничное развитие, а возможность попробовать себя в разных областях позволит понять, что же на самом деле ему по душе.

А чтобы избежать стремления «окупить» занятия, не стоит на первый же урок покупать полную экипировку. Честно говоря, и на второй урок не стоит с этим торопиться. Психологи уверяют, что ребенок должен позаниматься новым делом хотя бы месяц, чтобы понять, продолжать или нет. А в некоторых видах спорта этот срок нужен и тренеру, чтобы решить, насколько у юного спортсмена получается.

Конечно, многое заложено природой. Но будет ли ребенок целеустремленным, настроенным на преодоление сложностей и мотивированным на достижение целей – это забота родителей.

Большинство не ждут великих побед от своих детей, они просто хотят гармоничного развития. Моя старшая дочь пробовала, наверное, все! Вязание, рисование, конный спорт, музыку и много чего еще. И во всем была успешна. Мы каждый раз вкладывали в ее увлечение душу, время и деньги, и каждый раз хватало ее максимум на год. Жалею ли я об этом? Скорее, нет. В общем и целом она получила навыки во всех областях, которым посвящала время, и это развило ее как личность. Скорее всего, если бы родители были настойчивее, в любом из этих направлений из ребенка вышел бы толк. Родители несут ответственность за формирование характера чада. Вот именно применительно к этому жалею, что мы не настояли на развитии у дочери увлечений. Да, несомненно, не все должны и могут быть чемпионами. Такой фактор, как талант или предрасположенность, должен играть большую роль. Я восхищаюсь родителями, которые реализуют схему: **талант** + **общий язык с ребенком** + **время и самопожертвование**. Особенно теми, кто следует этой схеме не ради своего блага, а ради детского счастья.

Воля – это же такое качество, свойство, пока не развитое. Степень его развития и того, как человек его реализует в жизни,

во многом зависит от семьи, от примера родителей. Но я всегда выступаю за отсутствие крайностей и положительные примеры!

Как не «перегрузить» ребенка занятиями и кружками

Итак, ваш ребенок достиг того возраста, когда ему можно подбирать кружки и секции. Часто родители сталкиваются с тем, что малыш хочет все и сразу. Как же удовлетворить интерес ребенка и при этом не перегрузить его занятиями?

Есть такая формула: для детей до 8 лет – не более трех разных секций в неделю! К сожалению, на практике используется эта формула редко. Дети, как правило, выбирают то, что им интересно, а родители – то, что подогревает их самолюбие. Чаще всего это всевозможные репетиторы и курсы иностранных языков. А на самом деле почему бы ребенку не дать возможность сделать выбор самостоятельно? Прислушайтесь к своему ребенку, его желаниям, его мнению!

Какие же еще есть рекомендации на тему кружков и секций?

• На время адаптации в одной секции отводится 3–4 месяца.

• Договоритесь с ребенком на «берегу»: есть пробное занятие (1–2 раза), если после этого он решает, что хочет посещать дальше, то минимальный срок посещения – 3–4 месяца. В противном случае решение по поводу других секций принимаете потом вы.

• Выбирайте кружки по возрасту. Часто, следуя на поводу у своих амбиций, родители просят взять ребенка туда, где дети постарше, считая, что он справится и потянет. А надо ли? Ведь все программы не случайно составлены по возрасту детей.

• Разнообразие имеет значение! Ребенку может нравится карате, бокс и самбо, но надо ли ему это все и сразу? Поговорите с ним и привлеките к разговору тренера.

• Среди большого количества интеллектуальных занятий надо обязательно найти время для спорта!

Напомним, какие основные виды секций бывают. **Спортивные** – укрепляют общее физическое развитие, подтягивают силу воли, придают уверенности в себе, помогают избавиться от «лишней» энергии. **Хореография** – это занятие особенно интересно для девочек, укрепляет связки, развивает гибкость, пластичность, ритм. В отличие от спортивной секции хореографией можно заниматься дольше, не уходя в профессиональный спорт. **Музыкальные школы** – это развитие слуха, голоса, ритма, моторики, ответственности, очень

способствуют общему развитию, минусов нет, за исключением конкретной нелюбви ребенка к музыке, если он ходит туда «для вас». **Художественные кружки** – формирование усидчивости, терпения, воображения. Только следует контролировать осанку и зрение маленького художника, потому что дети довольно много времени проводят сидя и не всегда при правильном освещении. **Театральные студии** – восхитительная вещь, жаль, появились в общей доступности относительно недавно, во многом это совмещение всех вышеперечисленных кружков + умение четко выражать свои мысли. **Прикладное творчество** – лепка, вязание, выжигание, мягкая игрушка – все это тоже стимулирует воображение и развивает моторику. **Научные кружки** – всегда пользовались довольно большой популярностью (юные биологи, географы, историки, журналисты), скорее это кружки для ребят от 12 лет и старше, где они уже более или менее могут сами ориентироваться в своих интересах.

Выбор секций и кружков сейчас большой.

ПОМНИТЕ, РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ – НЕ БОЛЕЕ 2–3 ЧАСОВ В СУТКИ! И ЭТО МАКСИМУМ!

Как развить усидчивость у детей?

Сколько времени ребенок должен занимать себя сам? Я не буду рассказывать про «норму и долг», а отвечу конкретно. Параметр «усидчивость» можно оценивать и измерять у детей старше 5 лет. До года говорить о каких-то временных промежутках самостоятельной игры преждевременно. Работает теория привязанности, и ребенку нужна мама. И если он с радостью играет без вас какое-то время, то вам повезло. А дальше все просто. Умножаем возраст в годах на 5: в год ребенок концентрирует внимание на одном деле в течение 5 минут, в 4 года – 20 минут, в 6–7 лет – около 35–40 минут. Именно поэтому последние 10 минут урока – пытка для учителя и детей. Цифры, конечно, условные, для ориентира. Если вы приведете двухлетнего ребенка с жалобой, что он и 10 минут одним делом не занимается, то нормальный психолог или невролог выпишет пустырник – вам. А вот если ребенку 5 лет и он не может 15–20 минут заниматься одним видом деятельности (при нормальной организации, то есть так, чтобы было интересно, а не таблицу умножения учить), то психолог предложит вам набор специальных игр и занятий для формирования усидчивости. Таблетки тут вряд ли помогут. Кстати, хочу напомнить, что

диагноз гиперактивность (или дефицит внимания) во всем мире считается неправомерным и не требующим коррекции до 5–6 лет. В 2 года прыгать и скакать, отказываясь от карточек с буквами и пазлов, – нормально!

Ребенок может быть не очень удобен для мам и пап, но какой же он классный! И прежде, чем искать проблемы, подумайте: не похож ли он на кого-то из вас?

Как привить ребенку семейные ценности

Для каждого человека семья играет огромную роль, она является основой уверенности в этом мире, базовым элементом при формировании личности! То, что кто-то нас ждет дома, придает сил и в работе, и в повседневных заботах. А семейные традиции и ритуалы во многом определяют, насколько привязан к своей семье будет ребенок в будущем. Как же сплотить семью и привить детям семейные ценности?

• Начните с воспоминаний о своем детстве. Самый простой и лучший вариант – переложить те ритуалы, которые были у вас в семье, и на своих детей.

• Стремитесь хотя бы один прием пищи в день проводить за общим столом, обмениваясь новостями, делясь друг с другом планами и надеждами.

• Отмечайте праздники и проводите выходные дни вместе.

• Введите традицию отмечать день рождения ребенка.

• Пусть у ребенка будут свои специальные секретные слова для общения с мамой и папой, обозначающие, например, «я тебя люблю».

• Приучайте детей к тому, что каждая встреча должна сопровождаться приветствием. По утрам не забывайте говорить: «С добрым утром!» После школы первым делом поздоровайтесь и только потом спрашивайте про оценки в школе. Ребенок должен чувствовать, что дома все очень рады видеть его.

• Укрепляют семью общие дела, которыми одновременно могут заниматься все домочадцы. Например, утренняя гимнастика, вечернее чаепитие или визит к бабушке по выходным. Главное, чтобы у ребенка выработалась привычка делать что-то вместе с родителями, братом или сестрой.

• Чтобы ребенок чувствовал свою принадлежность к большой семье, всегда берите его в гости к бабушкам, дедушкам, тетям и дядям. Вместе пишите письма родственникам, которые живут в других городах.

• Хорошо, если в доме есть фотоальбом с семейными фотографиями. Время от времени просматривайте его вместе с

ребенком, рассказывайте о том, кто на фото и как, например, сложилась его судьба. Из всего этого складывается воспитание ребенка и его дальнейшее отношение к жизни.

Как научить ребенка проигрывать

Тема «Как научить ребенка принимать поражение» актуальна для многих родителей. Постараюсь дать несколько практических рекомендаций и пояснить причину. Явление это свойственно детям 3–12 лет. Причины разные. У малышей она в том, что все им уступали по принципу «чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не орало». Ну и излишнее использование метода «соревнование». Этот метод хорошо работает для вывода ребенка из истерики, но родители начинают использовать его в любых ситуациях. У детей старше 5 лет причина уже возрастная. Идет становление личности, и ребенок отбивает таким образом свое место в семье. Этот этап сложно пропустить, но легче пережить, если в семье установились доверительные и уважительные отношения.

Как помочь ребенку принять поражение, например, в настольной игре?

• Играйте всей семьей. Иногда поддавайтесь. Цель – показать, что при проигрыше мама или папа не страдают, не плачут, а реагируют спокойно. Однажды на моем тренинге один папа признался: «Я сам проигрываю со слезами на глазах». В таком случае не надо показывать пример.

• Регулярно привлекайте ребенка к роли арбитра. Например, мама с папой играют или делают что-то, а ребенок судит, кто победил.

• Спорт, безусловно, хорош, особенно групповой. Там роли постоянно меняются.

• Не реагируйте эмоционально на проигрыш. Чем ярче ваша реакция, тем больше горе. Предлагайте матч-реванш, несмотря на слезы ребенка.

• Не кричите и не наказывайте ребенка за эмоции. Он учится! И сделать это моментально не может. Для него действительно каждый раз рушится мир. Скажите спокойно: «Ну да, бывает». Поддавайтесь иногда, ведь проигрывать бесконечно очень обидно (даже если папа круче всех играет в «дурака»).

• У Поллианны (в одноименной книге) была такая игра: в любой ситуации, даже самой обидной, несправедливой или печальной, нужно найти то, чему можно порадоваться. Тренируйте у ребенка и заодно у себя эту хорошую привычку!

Какие игры понравятся детям от 3 лет и старше

Как развлечь с пользой ребенка в возрасте 3 лет и старше – до момента поступления в школу? Прежде всего отмечу: книга – это не игрушка, поэтому в этой главе процесс чтения мы затрагивать не будем.

Главный вопрос, который родители задают психологу, касается, как правило, игрушек-монстров. Это спящие в гробах куклы, различные уродцы для мальчиков, вампиры и другая нечисть. Стоит ли покупать такие игрушки, учитывая, что ребенок их очень просит, «ведь у всех есть»?

У таких игрушек есть две **полезные функции:**

1. Детям для игр нужны отрицательные герои. Во всех же сказках есть добро и зло. Кому же исполнять роль зла? Или специальному персонажу, или игрушке. Иногда для этих целей берут сломанную, раскрашивают любимую игрушку или исполняют эту роль сами. Здесь же – готовый персонаж, монстр, злодей.

2. Для детей в этом возрасте бояться – нормально. Они боятся всего: темноты, высоты, смерти, одиночества. Это такой период созревания психики. Играя со своими страхами, дети от них избавляются. Конечно, родителям кажется, что класть куклу спать в гроб – это ужасно. Но у вас и вашего ребенка разное восприятие реальности. Если ты живешь на 25-м этаже, то привыкаешь и уже не так сильно боишься высоты, как раньше. Если каждый день играешь с монстром, перестаешь его бояться. Есть даже такой метод в психологии – игра со страхом.

Реальную опасность представляют совсем другие игры, о которых родители не пишут гневные письма в интернете, а радостно дают их сами, да еще и присоединяются к игре. Это компьютерные игры.

КОМПЬЮТЕР – ЭТО ЗЛО, КАК НИ КРУТИ.

Нет полезных компьютерных игр! Нет – и точка. Психологу все равно, какой сюжет в этих играх, чему они учат. Психолог вам скажет, что компьютер в этом возрасте вызывает зависимость! Если вы думаете, что игры на планшете по полчаса в день – это не зависимость, то вы ошибаетесь! Ожидание этих 30 минут – уже зависимость. А дальше будет еще хуже. Если вы осознаете такую перспективу – зачем начинать? «Потому что так удобно», – сама знаю ответ. Но прежде чем дать ребенку игру, даже самую-самую развивающую на свете, подумайте: действительно ли ее нечем заменить? Лучше мультики покажите, а игру оставьте на крайний случай, например для полета на самолете. Но не вводите компьютерные игры в ритуал, привычку! Поверьте не только как психологу, но и как маме: бороться с этой зависимостью очень

тяжело! Что хорошо? Какие игрушки подойдут для этого возраста? Куклы, конструкторы «Лего», машины, ролевые игры, игры в профессии и все то, что включает фантазию ребенка.

Как избежать привыкания ребенка к планшетам и другим гаджетам

Часто роителей волнует такой вопрос: «Как отучить ребенка от компьютера (или планшета)?» Хочется ответить: «Не приучайте!» – и закрыть вопрос. Поэтому прежде, чем дать ребенку гаджет, спросите себя: «Зачем?» Ведь если подумать, мы преследуем собственные цели: хотим 10 минут посидеть в тишине, спокойно поесть или пообщаться в соцсетях. Ребенок же может прекрасно обходиться без интерактивной азбуки для малышей в год, различных игр – в три, а без компьютера, по крайней мере, до 1-го класса. Для его развития гораздо полезнее играть, гулять, быть с родителями и читать книги. Другое дело, если сами родители не расстаются с гаджетами, то чего ждать от ребенка? Как же выправить эту ситуацию и не довести ее до компьютерной зависимости?

• Лучше не знакомить ребенка с планшетами хотя бы до 3-летнего возраста.

• Если вы даете гаджеты ребенку – делайте это по будильнику и дозированно по времени!

• Отучить ребенка до 7 лет можно только жесткой блокировкой. Уговорить, давать время на игры при сформированной зависимости невозможно. После 7 лет можно договориться – ставьте будильник на конкретное время. В выходные – чуть дольше.

• Активно используйте свободное время: спорт, художественные дисциплины, поездки.

• Не берите планшет, выезжая в кафе или парк. Ребенок должен уметь отдыхать иначе. Помните: у него образное мышление, ему очень важны новые картинки. Именно картинки будоражат его воображение и развивают!

• Не делайте компьютер методом похвалы: получил пятерку – иди поиграй. Положительная обратная связь должна идти от человека, а не от машины!

• Чтобы технику изжить, ее надо сломать. Это значит – не играет никто! Это экстремальный метод, но он действует на ребенка в любом возрасте.

Как ответить на просьбу ребенка «хочу собачку (кошечку, хомяка…)»

«Мама, хочу собачку (кошечку, хомяка)!» – рано или поздно это слышат все родители. И перед ними встает выбор – да или нет? Когда ребенок готов к приобретению домашнего животного, когда сможет нести за него ответственность и кого лучше выбрать?

Конечно, все мы слышали сто раз: «Рядом с животными дети учатся заботе, берут на себя ответственность, становятся добрее». Спорить с этим сложно. Особенно, когда ожидание покупки питомца длительное, с ребенком проводится подготовка, он понимает все плюсы и минусы заботы о домашнем животном, то положительных моментов достаточно много. Важно помнить, что есть и другая сторона медали – забота и уход, уборка, болезни. Когда же ребенок ко всему этому готов? Очевидно, что до 9–10 лет ждать, что ребенок возьмет на себя все заботы о питомце, наивно. Это связано прежде всего с особенностями развития и формирования его психики. Он сам еще центр Вселенной и находится в стадии становления собственной личности и своего «Я». Никто не спорит, он будет любить питомца, играть с ним. Но история про «пойди убери лоток» дается ему очень непросто. Во-первых (и это надо учитывать), многие дети брезгливы в этом возрасте, и для них все эти процедуры вызывают определенный стресс. Во-вторых, в их сознании маленький пушистый комочек и уборка – явления, которые не стоят рядом.

Прежде чем решить вопрос о приобретении животного, я советую хорошенько подумать именно взрослым и учесть следующие моменты.

• Выбор животного. Грызуны, например, проще в уходе. Но они имеют короткий цикл жизни. Смерть животного – это всегда большое испытание для всех. Конечно, родители умудряются быстро подменить умершего хомяка на нового Хому, но ведь можно и не успеть, и разговор о смерти приходится заводить раньше, чем вы планировали. Учтите, что собаки – это прогулки. Если вы готовы, что утром под дождем выгуливать собаку придется вам, то завести именно собаку – отличный выбор. Но тогда необходимо серьезно подойти к выбору породы, посоветоваться с кинологом. Далеко не все собаки любят детей, и еще меньше тех, кто готов подчинится их беспрекословной любви. Большинство родителей делают выбор в пользу кошек. Тут важно заранее узнать, нет ли у вашего ребенка аллергии на шерсть.

• Ходите в гости туда, где есть взрослые животные. Для детей часто желание «котеночка» связано именно с миловидностью маленькой кошечки. Им вообще могут не нравиться взрослые животные и их характеры. Учитывайте это: ребенок должен понимать, что котенок быстро вырастет.

• Вы сами должны быть готовы к животному и последствиям от его появления в вашем доме. Часто хотим-то мы как лучше, а получается – известно как… Собака сделала лужу посреди комнаты – папа орет и гоняется за ней с пинками. Но от ребенка-то мы ждем любви и доброты. Помните, животные – это не только умильное урчание у вас на животе, это и множество недетских забот.

• Самое ужасное, когда летом на даче ребенок приносит котенка, все с ним играют. А осенью никто не собирается брать котенка в квартиру. Это верх жестокости и самый ужасный пример, который вы можете показать своему ребенку.

• Животные – это деньги. И речь идет даже не об их приобретении (ведь хорошим примером доброты может стать для вашей семьи взять животное из приюта). Это и питание, прививки, игрушки. И понять это – задача взрослых. Я сталкивалась с таким примером: «Хочешь игрушку? Нет, не купим, эти деньги нужны на корм твоей собаки!» Помните, животное будет ваше!

• Здорово, если есть возможность «взять» питомца напрокат, например, у кого-то из знакомых, кто уехал в отпуск. Это поможет оценить все прелести жизни с домашним любимцем.

• Про свой отпуск тоже подумайте: есть ли возможность оставлять с кем-то ваше животное?

Но важно даже не это! Вы, мама и папа, должны сесть и решить: зачем вы хотите завести животное? Просто чтобы исполнить волю ребенка? Потому что хочется «маленький комочек»? Или вы хотите воспитать доброго и заботливого человека? Поверьте, это

> ВОСПИТАНИЕ ДОЛЖНО НАЧАТЬСЯ НЕ С ДОМАШНЕГО ЛЮБИМЦА, А С ЗАБОТЫ, НАПРИМЕР, О ВАС, О СЕСТРЕ ИЛИ БРАТЕ ИЛИ ДАЖЕ О КОМНАТНОМ РАСТЕНИИ.

Можно смотреть, читать и изучать добрые книжки. На начальном этапе вы можете выбирать для чтения детские сказки и стихи о животных. Обязательно с хорошим концом, без сцен каннибализма, насилия, запугивания и так далее. Например, под эту категорию прекрасно подходит книга Веры Чаплиной «Забавные животные» – рассказы о зверятах, которые воспитываются в зоопарке. Сюда же можно добавить «Рассказы о животных» В. Бианки, «Лесные тайнички» Н. Сладкова, «Рассказы о родной природе» Г. Скребницкого, «Рассказы» Е. Чарушина и другие книги о животных для детей.

Для разнообразия используйте в своем воспитательном

арсенале мультфильмы, которые могут вызвать в ребенке чувство сострадания. Например, старые добрые мультики «Бемби», «Дамбо», «Король Лев» и другие, в которых малышу сложно будет удержаться от целительных слез сочувствия. А также детские фильмы про животных с жалостливым сюжетом (тот же «Белый Бим Черное Ухо»).

Я советую в этом вопросе не идти на поводу у эмоций, а продумать каждый шаг. Ведь питомец – это, конечно, любовь и радость, но это и заботы, и переживания. Помните о пусть банальном, но таком емком утверждении: «Мы в ответе за тех, кого приручили».

Проблемы родителей

Когда необходима сепарация детей от родителей
Как делить любовь между детьми
Как управлять гневом и раздражительностью
Как привлечь папу к воспитанию, общению и играм с детьми
Как помочь ребенку пережить развод родителей
Как воспитывать ребенка в неполной семье
Заключение

Когда необходима сепарация детей от родителей

Начнем сразу с теста. Ответьте честно прямо сейчас: как вы говорите про ребенка? «Мы покакали (сделали уроки, поступили в институт…)», или «Вася (Петя, Маша…) все это сделал»? Если вы говорите «мы» и вашему ребенку до 3–5 лет, то все нормально. Эта форма объединения себя со своим чадом очень характерна у человека. Но как только ребенок начинает взрослеть, он пытается растянуть эту невидимую пуповину.

Уже в 3 года (иногда раньше, иногда позже) он не хочет быть «мы». Он хочет хоть какие-нибудь решения принимать сам! Залезть в лужу и узнать, что она холодная; облизать сосульки и убедиться, что «не заболеет и не умрет»; не сделать уроки и получить «два»; не выучить таблицу умножения и поэтому проиграть в «Монополию»; что жену можно выбрать самому, а в 21 год не останешься старой девой.

К 12–15 годам эта пуповина должна совсем разорваться. А если вы решаете все за него и утверждаете, что ходить зимой без шапки нельзя – будет менингит, а приличному ребенку не нужен профиль «ВКонтакте», то враг кто? Правильно – вы!

Конечно, ноша должна быть дитю по плечу. И он точно не сможет решить – хранить вам деньги в долларах или евро. Но он должен пытаться познавать жизнь и совершать ошибки. Гиперопека и вечные «не плачь», «не лезь – упадешь», «это не вкусно», «заболеешь» и т. д. наносят ребенку вред: вы его не отпускаете от себя, и это негативно скажется в его взрослой жизни. Так и появляются маменькины сынки и папины дочки.

Дети растут, это больно, я знаю. Но, пожалуйста, помогите им расти счастливыми! Со своими шишками. И так они будут к вам гораздо ближе, честное слово.

Как делить любовь между детьми

Интересный вопрос, возникающий не только у многодетных родителей: как объяснить детям, что вы их любите одинаково, и не порождать в них ревность? Удивительно то, что этот вопрос рождается в голове взрослого человека. Дети живут изначально теми мыслями, что их любят. Но когда в семье появляется младший ребенок, ему уделяют больше внимания, и это, кстати, вполне нормально. Малыша тискают, ласкают, носят на руках. Пока он еще «в новинку» для семьи, все внимание сконцентрировано на новорожденном. Но значит ли это, что ваши чувства к другим детям изменились?

• Ответьте прежде всего сами себе на этот вопрос. Каковы ваши чувства? Изменились ли они? И если да, то почему? Ведь все эти дети – ваши, любимые и родные.

• Разберитесь в понятиях и поговорите с каждым ребенком на языке, понятном его возрасту. Что такое любовь? Какие это эмоции? Какая она бывает?

• Назовите уникальный параметр для каждого ребенка. Вот у нас, например, старшую дочь мама любит как самого первого ребенка, среднюю – как любимую вторую доченьку, сына – как единственного мальчика, а Дуню, младшую дочь, – как малышку.

• Объясняйте на проекциях. Например, нарисуйте сердце, поделите на равные части и скажите, что без каждой из этих частичек жить вы не сможете. Вы любите каждого из них одинаково!

• Вместе с детьми смотрите фото- и видеоархивы. Там, где ваши старшие дети еще малыши, где видно, что к ним тоже проявляют внимание и любовь.

• Придумайте с каждым ребенком свой волшебный ритуал. Касание сердца, воздушный поцелуй – особые знаки, которые могут показать вашу любовь.

• Говорите о своей любви! Не стесняйтесь этого!

• Проводите время с каждым из них хотя бы иногда наедине! Это очень важно для детей. Но при этом и вместе со всеми обязательно надо чем-то заниматься, например играть в настольные игры.

Как управлять гневом и раздражительностью

Часто от мам можно услышать крик о помощи: «Ребенок совсем не слушается, доводит меня! Я злюсь!». Однако дети не способны что-то сделать нам назло в столь юном возрасте! Они не должны жить по нашим правилам, они всего лишь познают мир. Я

прекрасно понимаю, что просто так взять и принять эти слова родителям сложно, почти невозможно. Поэтому долго уговаривать доведенную до белого каления маму не буду, а предложу целый набор методов по реагированию на ситуацию и управлению своим гневом.

1. Метод первый, сложный! В соавторстве с профессором, доктором психологических наук А. В. Булгаковым я работала над диссертацией на тему «Становление профессиональных компетенций психолога-перинатолога». В этой работе речь шла о психологии для будущих мам, пап и их семей. Тема гнева актуальна даже для беременных. Мы описали, проверили на фокус-группах и стали применять упражнение под условным названием «7 шагов». Когда к горлу подкатил комок агрессии, гнева, ярости и даже ненависти, развернитесь и отойдите на 7 шагов назад. Строго на семь, считая шаги! Теперь можете кричать… Если по-прежнему хотите. Суть семи шагов та же, что и в упражнении «Досчитайте до 10», только сделать это никому не удается. Находиться в таком аффекте, чтобы не отойти – это сложно. А если находитесь, ведь можете и убить! Пока вы делаете 7 шагов, мозг вынужден начать работать в другом режиме, и даже если вы и после этого пожелаете вылить эмоции, напор потока будем совсем другим.

2. Гнев – это нормальная реакция человеческой психики на процессы, происходящие вокруг и внутри организма. Другой вопрос, что форма выплеска этой «нормы» не должна вредить окружающим. Начните с поиска причины. Когда вам свойственно выплескивать эмоции? Быть может, вы устали на работе? Или находились вдвоем с ребенком целый день? Быть может, вы уже год сидите дома, без выходных и праздников? Поиск причины – верный путь к исцелению. Иногда отлично помогает письменный анализ своего раздражения.

3. Удивите ребенка! Этот метод отлично работает! Дайте ему ту реакцию, которую он не ждет. Например, ребенок начал лить воду на ковер или диван и при этом смотрит на вас? Дайте вылить столько, сколько хочет! Ведь ничего смертельного не произойдет? Зато подсознательно у ребенка заложится сценарий: «Лить воду бесполезно, мама на это никак не реагирует». Помните, что любые действия ребенка в этом возрасте случаются ради получения обратной связи с окружающими его людьми!

4. Дайте ребенку право «красной карточки». Создайте вместе карточку из красного картона и договоритесь: если ребенок видит накал ваших эмоций, он имеет право показать вам эту карточку. Или вне дома сказать: «Внимание! Красная карточка!» Это отлично работает и в семейных отношениях. Чтобы зря не орать

друг на друга, дайте каждому право красной карточки. Это очень отрезвляет.

5. Позвольте себе нарушить правила. Правила – очень частая причина внутренней истерики! Я знаю, что мой ребенок должен поесть, почистить зубы и лечь спать. А он – никак! Внутри все начинает закипать. А кто сказал, что невозможно отступление от правил? Какое наказание вас ожидает, если вы позволите себе отойти от этих правил? Ребенок сможет посидеть с вами подольше, просто побыть рядом. Вы – ногти накрасить вместо миллионного прочтения одной и той же сказки. Примите это как лекарство: психолог разрешил делать в правилах исключения, с целью сохранения нашей психики.

6. Злиться – не значит бить! На этом я настаиваю. Если у вас есть секунда на рассуждение: шлепнуть или нет, значит – нет аффекта. Значит, можно отойти в сторону, ударить по стене, подставить руки под воду… Сделать что угодно, лишь бы не шлепать ребенка. Мы бьем от своей слабости. Бьем, потому что не можем найти аргументов и злимся из-а этого на себя.

7. Есть стандартный набор причин, которые вывели гештальт-терапевты. Если вы находите причину гнева, то вы уже на полпути к исцелению.

Вот краткие рекомендации:

• «У меня депрессия» – лечить у специалиста.

• «Сложный период» – разобраться, когда начался и в чем его причина. Если речь о ребенке, то читать книги об этом этапе развития. Если речь о вас, то искать выход: сменить работу, поговорить с партнером, выяснить отношения с матерью и т. д.

• «Не получается следовать правилам» – дайте разрешение на исключения.

• «Испытываю бессилие и чувствую стыд» – просите помощи, кричите об этом! Это нормально.

• «Не оправдывает ожиданий» – помните: ребенок, как любой другой человек, – это не вы. Он имеет право быть другим. Как только вы это примете, сразу станет легче.

• «Не делает с первого раза» – у детей иная реакция на стимул. Дайте ребенку время на самоопределение: этот период в зависимости от возраста может быть от 5 до 15 минут.

• «Два шага вперед, один назад» – развитие ребенка скачкообразно вплоть до 16 лет. Если вы будете это знать, станет легче.

• «Не разделяет моих ценностей» – а должен? Помните: перед

вами – личность, другой человек! Вы не можете вложить в него свой мозг и душу.

• «Разрешаю больше, чем могу вытерпеть» – пункт, обратный нарушению правил. В этом случае правила пора вводить.

• «Не выражаю злость по адресу» – очень частая причина гнева. Подумайте, на кого вы злитесь? Напишите это на листе бумаги, начиная от слова «злость», и далее стрелками покажите, как развивается цепочка. Найдите причину.

Если вы нашли причину, можете проложить примерный путь – что с этим делать.

8. Дайте себе право на прощение. Попросите его у того, кого вы обидели. Вам и ему станет легче.

9. Существует еще один очень действенный, но сложный метод управления своим гневом, злостью или любыми другими отрицательными эмоциями. Метод только для тех, кто готов с этим справиться, кто устал от того, что не контролирует себя, срывается, злится, просит прощения и срывается опять. Метод «родом» из позитивной психологии. Называют его по-разному, но мне нравится – «Вся жизнь цирк». Не театр, а именно цирк!

Существуют разные роли: иллюзионисты, акробаты, клоуны и зрители. Самая выгодная роль – зритель. Можно посмотреть со стороны, проанализировать, угадать, в чем «фокус», и даже повторить, если захочется. Но на самом деле, втягиваясь в конфликт, гнев, давая управлять собой другим, мы превращаемся в клоунов. Смысл метода – снять колпак клоуна и стать зрителем. Разберем на примере.

× Ребенок устроил истерику на улице.

× У вас из памяти выпали все предлагаемые методы борьбы с гневом.

× Вы схватили за руку и тащите орущего ребенка по улице.

× Вы ненавидите себя.

× А также ненавидите людей, которые смотрят на вас.

× Вы злитесь на ребенка.

× Вам плохо физически, болит голова, скачет пульс.

× Либо вы ДЕЛАЕТЕ вид, что вам плевать, повторяя про себя фразу «мать во всем права».

А теперь проиграем подобную ситуацию, используя метод «Цирк»:

✓ Скажите: «Как здорово!» – и улыбнитесь. Даже если вы очень торопитесь, от этих 30 секунд мир не остановится навсегда.

✓ Говорите про себя или вслух (ребенку можно вслух, мужу не надо): «Ты директор цирка, но я не твой работник!»

✓ Вы работник? А почему тогда на арене?

✓ Как можно назвать вашу роль? Сами давайте варианты:

«мама-клоун», «мой ребенок – издеваюсь, как хочу», «я сама все знаю»… Чем абсурднее, тем лучше!

✓ «Снимайте колпак»! Сядьте на место зрителя. Как это выглядит со стороны? Что вы говорите о подобных артистах со своего места? Ну, говорите, говорите.

✓ Все! В этот момент вы сможете вспомнить о методах вывода ребенка из истерики, которые были перечислены выше. 100 % сможете!!!

Людям мешают использовать этот метод их гордость и амбиции. Но что дороже? Что важнее? Эти ваши собственные заморочки или спасение вас, ребенка, ситуации? Мы сами ставим себе ограничения и гордо несем это знамя. А гордость – грех! Прежде чем сказать: «Не верю, бред!» – попробуйте хотя бы разок. Поверьте, фраза «как здорово» даст вам паузу 10–30 секунд, чтобы начать видеть ситуацию, как в цирке.

Приведу пример на себе. Я не публичный человек и совсем недавно стала популярным блогером, которого многие читают и, конечно, критикуют. Очень переживала, когда на 300 комментариев по сути находился один «отписываюсь, скучно, на мыло». Цирк? Смешно? Вам – да! Вот и я поняла, какой это бред! Сама себе надела колпак «я звезда, свечу и жмурюсь»! А на самом деле? Со стороны зрителя я лишь картинка, книжка. Иногда и хорошая книга надоедает, становится скучной. Имеют право? Бесспорно! Посмотрела на себя со стороны зрителя, отпустило, полегчало. Поняла, что надо ценить тех, кто со мной! Моя работа для них. Метод работает!

Помните, что вы не только мама, но и человек. Ваш отдых, хорошее питание, эмоциональная разгрузка (даже в форме просмотра глупого сериала с бокалом вина) очень важны не только для вашего здоровья, но и для всей вашей семьи. Кажется сложно? Ну что же, начните с пары таблеток валерианы – и сразу станет жить чуть веселее.

Как привлечь папу к воспитанию, общению и играм с детьми

Какой фразой вы можете охарактеризовать отца своих детей? «Папа может»? Или «папы разные нужны»? Наша реальность такова, что многие дети не видят своих отцов совсем, например, из-за их занятости. Некоторые «счастливчики» общаются с папами много и разнообразно, а есть и такие дети, которые не знают своих пап вообще.

Какова же роль папы в жизни ребенка, какие функции он выполняет? И можно ли без папы обойтись? Увы, но все грани

этого вопроса в одной главе не охватить. Будем разбираться по пунктам.

• Ребенку не нужен «хоть плохонький, но свой» папа. Если отец применяет недопустимые формы обращения с вами или ребенком и вы живете с таким человеком ради ребенка – не надо! Прежде всего вы портите жизнь своего ребенка, прикрываясь его же интересами.

• Если папа есть и с ним складываются хорошие отношения, старайтесь поддерживать и подогревать в ребенке уважение к отцу. Его роль очень важна, и она должна быть понятна и прописана в семье.

• Когда папа занят на работе, а вы ждете чудес в выходные, они вряд ли произойдут. Подготовьтесь заранее, обсудите, чем вы можете заняться. И решите, кому рабочее время позволит подготовить это развлечение.

• У папы должно быть свое дело или занятие с ребенком, например, они вместе готовят завтрак по выходным. Также это может быть волшебный ритуал или просто какое-то слово, обозначающее их любовь.

• Если вы не живете вместе, но папа принимает участие в жизни ребенка, не бойтесь ему доверять ребенка, разрешайте отцу общаться с ним, быть вместе, брать его на праздники.

• Никогда не ссорьтесь при ребенке! Так вы уничтожаете авторитет друг друга прямо на глазах у своего ребенка.

Как помочь ребенку пережить развод родителей

Когда дело касается развода супругов, обычно все достаточно неоднозначно, и стоит помнить, что вина всегда обоюдная, даже когда одна из сторон отказывается этот факт признавать. Но мы не станем рассматривать проблемы мужа и жены, а разберемся, как помочь детям в сложившейся семейной ситуации.

Часто мама боится сказать детям правду или в принципе боится начать разговор на эту болезненную для нее тему. Это абсолютно объяснимо. Ведь нам, взрослым, свойственно смотреть на ситуацию с высоты нашего опыта и прожитых лет. Именно это порождает страх, мы заранее рисуем себе лица детей, формулируем вопросы, которые они могут задать, переживаем из-за этого всю ситуацию сначала, чем увеличиваем свой стресс. На самом деле пока взрослые всем этим мучаются внутри себя, ребенок остро ощущает, что его обманывают, что-то скрывают, недоговаривают.

ОСОБЕННОСТЬ ДЕТСКОЙ ПСИХИКИ ТАКОВА, ЧТО

ДЕТИ ВЫДУМЫВАЮТ СЕБЕ РАЗНЫЕ «СТРАШИЛКИ» И ТИХО СТРАДАЮТ В ОДИНОЧЕСТВЕ.

Важно всегда помнить: разводятся муж и жена, а не мама и папа. Если у родителей хватает мудрости обсудить спокойно все вопросы заранее и уберечь своего ребенка, то честь им и хвала. Что же надо учитывать родителям при этом серьезном разговоре?

• Часто мама торопится дать объяснения своему совсем маленькому ребенку. Детям дошкольного возраста слово «развод» не нужно в жизни. Важна именно адаптация к новым условиям.

• Обычно решение о разводе не принимают за один день, поэтому и подготовку ребенка надо начинать за 2–3 месяца. Речь идет не о разговорах «мы с папой поживем отдельно», а скорее об изменениях в обстоятельствах жизни. Если, например, раньше ребенка укладывал папа, значит надо постепенно менять ритуал и переводить эту функцию на маму.

• Всем очевидно, но я повторю – надо стараться избегать криков, скандалов, выяснения отношений при ребенке.

• Проблема в том, что подобные ссоры, как и дальнейший развод, дети принимают на себя. Особенно если дети старше 3–4 лет. Дальнейшая работа с психологом, даже спустя годы, показывает, что у них остается чувство вины, обиды на родителей и на самого себя за этот развод. Часто дети говорят: «Я плохой!» – и приводят множество доводов, что делали не так и что привело к расставанию родителей. Обязательно говорите с ребенком, объясняя на доступном языке, что его вины здесь нет.

• С детьми до 7–10 лет (зависит от конкретного ребенка и его зрелости) избегайте описаний, связанных с чувствами («мы с папой разлюбили друг друга»). Для детей любовь – это поцелуи, объятия и все то, чем вы показываете ему свои чувства. Поэтому, услышав подобные объяснения, он будет постоянно сводить вас рядом, просить целоваться. Лучше говорить о том, что вы так решили, вам так нравится, у тебя все равно есть мама и папа.

• Отвечайте на вопросы ребенка по существу. Часто детям совсем неинтересно все то, что вы хотите сказать. Поэтому не готовьте монологи, общайтесь с ребенком в форме диалога.

• Не превращайте папу в ходячую взятку. Приезжая к ребенку, он должен нести в себе положительные эмоции, а не быть Дедом Морозом с мешком подарков. Иначе ребенок очень быстро переводит его в категорию вечного «хочу». Совместные прогулки, посещение интересных мест и любые другие впечатления – вот то, что важно для нормальных отношений.

• Не форсируйте события по приводу «нового папы». Часто это спонтанные решения, потому что женщине после развода важно

самоутвердиться. Вполне можно некоторое время просто общаться, выстраивая ваши отношения с новым партнером.

• Следите за настроением ребенка. Если он часто грустит, стал любить одиночество – обязательно вмешайтесь. Говорите, рисуйте и сочиняйте сказки, делайте все то, что поможет понять эмоции и чувства ребенка. Сказки – это замечательный метод помощи детям. На тему расставания могу предложить одну из таких историй, созданных специалистом по сказкотерапии, но, поверьте, сделать это самому очень просто!

Сказка для детей, родители которых расстаются

Анна Смирнова

РАССТАВАНИЕ

В семействе медведей случилась беда. Совсем неожиданно для маленького Мишутки папа ушел жить в другую берлогу. На прощание он сказал только: «Не переживай, сынок, мы с тобой будем видеться, только реже». Мишутку эти слова больше огорчили, чем успокоили. Он никак не мог понять, почему папа решил уйти и почему они должны редко видеться, почему он не сможет играть с ним перед ужином в мячик, купаться в пруду, как прежде, и не слышать по утрам привычное: «Вставай, соня, день уже начался». «Какие странные эти взрослые, – размышлял Мишутка, – вечно им что-то нужно менять. Ведь все было так хорошо». Услышав однажды ночью, как мама тихонько плачет, Мишутка вышел из берлоги и постучался к филину.

– Послушай, филин, ты у нас в лесу самый мудрый. Объясни, почему папа от нас ушел? Может, мы его чем-то обидели или он нас просто разлюбил?

Филин задумался.

– Знаешь, Мишутка, в жизни много сложных вопросов. На них нелегко ответить.

– Даже тебе?

– Даже мне.

– Я слышал сегодня, как мама плачет, и совсем растерялся. Вдруг папа ушел из-за меня? Он, наверное, перестал меня любить, и если я уйду из дома, вернется к маме, тогда она больше не будет плакать.

– Я думаю, что твоя мама огорчится еще сильнее. А папа тебя любит. Он сам говорил мне об этом. Ему плохо так же, как и тебе, только он никому этого не показывает.

– Но если ему плохо, почему он не вернется?

– Потому что в жизни взрослых часто происходит то, что детям тяжело понять. Пройдет много лет, прежде чем ты узнаешь о многих сложностях жизни.

– Но я хочу знать сейчас. Почему люди расстаются? Я слышал, что у папы новая семья. Получается, он нас бросил и скоро совсем забудет?

– Нет, не забудет, вы же часть его жизни.

– Я не хочу быть частью, пусть все станет как раньше.

– Понимаешь, Мишутка, у каждой семьи своя жизнь. Она может быть очень долгой. Дети вырастают, и мамы с папами превращаются в бабушек и дедушек, нянчат внуков. В других семьях папы и мамы расстаются раньше появления внуков.

– Это как у лисенка? От них ушла мама.

– И как у лисенка, и как у зайчика. Он приходил ко мне прошлым летом и пожаловался, что папа обижает маму, и стоит ему заступиться, как и ему тоже достается.

– Я знаю, зайчик говорил, что боится папу, и с мамой ему спокойнее.

– Вот видишь, какие разные бывают отношения. Наверное, твои родители чувствовали, что их жизнь вместе закончилась раньше, чем они хотели. И чтобы не обижать друг друга, как в семье зайчика, расстались.

Есть такие цветы, которые не могут вместе уживаться на одной клумбе, хотя и нравятся друг другу. Если они растут рядом, то быстро начинают увядать, постоянно споря и ссорясь. Когда же их пересадят на разные клумбы, они снова расцветают.

Так же бывает и у взрослых. Сначала они любят друг друга, а потом что-то происходит и жить вместе становится трудно.

– Я понимаю, но от этого не легче.

– Так и должно быть. Расставаться с тем, кого любишь, всегда тяжело, но такое случается. Главное, суметь это пережить.

– Трудно быть ребенком, – вздохнул Мишутка.

– Взрослым быть тоже не легко. Ты поймешь это, когда вырастешь. Так что не обижайся на папу и успокой

маму. Она за тебя очень переживает. Ей сейчас тоже трудно. Помоги ей.

Еще один важный пункт, который часто родители упускают. Человек, конечно, эгоистичен и думать о себе для него нормально, но постарайтесь в первую очередь подумать о детях. Поверьте, вам проще. Вы сможете переключиться, отвлечься с друзьями или обратиться к психологу, а для ваших детей молчание и недомолвки могут стать настоящим испытанием.

Как воспитывать ребенка в неполной семье

Иногда случается, что мама растит ребенка в одиночку, без мужской поддержки. В этой статье затрагивать причины такого явления не буду, лучше расскажу о том, как сделать развитие ребенка максимально гармоничным без участия папы.

• Истина, понятная всем, – расходятся не родители, а муж и жена. Если есть шанс сохранить отношения между отцом и ребенком (даже наступив на горло своей обиде) – это надо сделать. Получается не всегда, я знаю. А еще знаю народную мудрость: «Чтобы узнать человека, с ним надо развестись». Понимаю, что это тяжело, но предпринять попытку все же стоит. Если у ребенка в какой-то момент будет две семьи вместо одной – это же хорошо?

• Вариант стать мамопапой – неверный. Два в одном – это не тот случай. Если так сложилось, что вы одна воспитываете ребенка, попробуйте просто быть хорошей мамой! Поверьте, этого может быть вполне достаточно.

• Первый острый период – если малыш родился уже без папы. Конечно, в первый год жизни ребенка женщине очень нужна опора и поддержка. Если отец ребенка не может ее оказать, не бойтесь обратиться за помощью к родным, близким, подругам. Иногда для счастья нужен лишь час сна, пока кто-нибудь гуляет с коляской. Просить помощи – это нормально! По мере роста ребенка добавляются и новые заботы. Поиграть, погулять, покормить – все это тоже непросто. А иногда хочется просто поговорить. Я знаю, что нередко мамы объединяются, находя друг друга в интернете. Встречаются, кто-то играет с детьми, кто-то кушать готовит или просто имеет счастье полежать в ванне, сделать маникюр. Все это поднимает настроение. А ведь самоощущение мамы предельно важно для ребенка. Вопрос: «Где мой папа?» – вы можете долго не услышать. А вот: «Почему ты такая грустная?» – вполне даже может прозвучать.

• Папу способны заменить мамины близкие родственники

(брат, дедушка) или друзья мужского пола, хотя бы в мужских играх и занятиях (это для мальчика особенно важно). Если такой возможности нет, тогда попробуйте самостоятельно увлечь мальчика мужской темой. Это могут быть занятия единоборствами, где есть мужской образ тренера. Посещение «мужских» музеев, например музея техники, военных или спортивных музеев. Вместе смотрите мультфильмы для мальчишек, например «Тачки», а позже – такие же фильмы. Все эти увлечения будут расти вместе с вашим сыном.

• Не прячьте ребенка от полных семей. Это распространенная ошибка. Не бойтесь! Оттого, что ребенок увидит полную семью, не произойдет ничего страшного. Конечно, он может потом задать вам пару неудобных вопросов, но вы должны уметь на них отвечать.

• Отвечайте на вопросы по возрасту. В 3 года ребенку не нужен развернутый ответ – достаточно одного-двух предложений. После трех уже придется сесть и поговорить. Заранее продумайте, что вы будете говорить. Правило одно – старайтесь быть предельно честными. Это сложно, ведь иногда непросто сдержать эмоции, хочется наговорить… Уверена, ваша мудрость вам поможет. Пожалуйста, помните, что в этой схеме нельзя использовать ребенка. Если вы хотите сказать: «Он бросил меня из-за того, что я забеременела тобой!» – так делать не стоит. Скажите: «Мы разлюбили друг друга задолго до твоего рождения».

• Отдельная категория – если папы нет в живых. Очень тяжелая ситуация для мамы и малыша. Здесь помогут терпение и сила женщины. Не бойтесь говорить о потере, о своем горе, переживании. Обязательно напоминайте малышу, что папа его любит, видит, наблюдает. Знание разных подходов к загробной жизни не нужны ребенку, ему важно знать, что его любят.

• А еще важно знать, что он ни в чем не виноват. В возрасте 5–8 лет детям особенно свойственно винить себя. Не подпитывайте это чувство, но и не переносите на себя. Говорите о чувствах, точь-в-точь как советует психолог Ю. Б. Гиппенрейтер: «Я понимаю твою обиду и переживания, на самом деле никто не виноват, просто так бывает, что людям, которые не любят друг друга, лучше не быть вместе».

• Мама – тоже человек! Не ставьте на себе крест. Живите, развивайтесь, идите вперед! Ребенку нужна счастливая мама – это очень важно. Поверьте, положив свою жизнь на алтарь воспитания ребенка, вы вряд ли будете довольны, услышав однажды: «Я тебя об этом не просил». Стройте свою жизнь и любовь, это для вашего чада не менее важно, чем видеть маму рядом!

Вы ничем не отличаетесь от других мам. Ну, может, чуточку сильнее, выносливее. Вы – прекрасные женщины и матери, и все у вас будет хорошо. Желаю каждой одинокой маме встретить мужчину, который искренне полюбит вас и вашего ребенка!

Заключение

Дорогие друзья! Ведь я могу вас так называть? Когда я приступила к написанию заключения, в голову полезли всякие банальные вещи, например «я надеюсь, что эта книга станет вам надежным помощником». Но ведь это так и есть! Это не просто книга по психологии, я вложила в нее и часть своего материнского опыта, честно рассказала вам о собственных ошибках и достижениях. Так хочется, чтобы эта книга не стала «одной из» прочитанных и благополучно забытых на полке, а принесла пользу вам, вашим детям, друзьям и знакомым.

Ваша Лариса Суркова

Ребенок от 8 до 13 лет: самый трудный возраст

Введение

Дорогие читатели! В ваших руках завершающая книга из серии «Как здорово с ребенком». Подростки – ох и сложная эта история! Это не тот возраст, про который я могу сказать, что он легкий. Да, он не простой. Да, с детьми в этот период жизни приходится посоревноваться в постановке целей, достижении результатов. Да, вам придется делать над собой усилия, а это так не просто. За годы жизни с ребенком у нас формируется определенная инертность мышления, но подростки ее быстро и мастерски ломают. Дети в этом возрасте могут быть двигателем прогресса вашей семьи: вы будете лучше выглядеть, красивее одеваться и узнавать много нового ради того, чтобы быть на одной волне с ними. Либо, наоборот, будете упираться, кричать и стоять на своем. Можно догадаться о результатах в том и ином случае?

Я постаралась сделать эту книгу очень точной и краткой в ответах и формулировках, это так важно в наш век дефицита времени. Я очень благодарна двум своим старшим детям, для которых этот возраст актуален. Они научили меня мудрости, и на них я отработала большую часть описанных тут советов и рекомендаций.

Приятного вам чтения и результативных ответов!

Ваш ребенок от 8 до 13

От 8 до 13 – дети, подростки или взрослые?
«У всех есть»
Почему наши дети так рано взрослеют?
Подростковый кризис
Как говорить с подростком на одном языке?
Максимализм
Родительский авторитет
Тайм-менеджмент
Домашние обязанности

От 8 до 13 – дети, подростки или взрослые?

Удивительно, но каждую свою книгу о детях я могу начинать словами: «Это мой любимый возраст». И потому, что у меня есть собственные дети в каждой возрастной категории, и потому, что для меня каждый из этих периодов прекрасен по-своему. Но дети, входящие в ранний подростковый возраст, – это категория, которая вызывает у меня особые чувства по ряду причин. Во-первых, я считаю, что этим детям может быть тяжелее всех. Они сталкиваются со многими изменениями в социуме вокруг. У них огромная загруженность: чем только дети не заняты, кроме школы. На них давит бесконечное родительское «ты должен», но при этом уважение к ним практически не показывается, им не выказывают доверия. А это очень важно для их адекватной самооценки. Во-вторых, у них начинаются изменения в гормональном фоне, что тоже дается не просто. В-третьих, на них давит информационный поток: новости, мультики, фильмы и т. д. Это большая нагрузка, которой у нас с вами не было. Поэтому нашим детям гораздо тяжелее.

Подросток… Даже само слово такое, как будто «под ростком», сразу представляется нечто хрупкое, недоделанное, что ли… Примерно так, но только не осознавая этого, ощущает себя и ребенок в этом возрасте.

И все-таки дети 8–13 лет – это дети, подростки или они ближе ко взрослым? В психологии подростками считаются те, кто достиг возраста 12–13 лет. Я не могу с этим согласиться в сегодняшних реалиях. Дети взрослеют раньше, в другие сроки формируются вторичные половые признаки и психоэмоциональная сфера ребенка. Так когда же начинается подростковый возраст? Удивить вас? Первые признаки его приближения вы начнете замечать в 9–10 лет. Для меня это стало

в свое время шоком, честно говоря, я не ожидала этого «гостя» так рано. Но именно в этом возрасте у современных детей начинаются первые гормональные перестройки. Постепенно становятся очевидными и изменения в теле, вызванные взрослением. Ваш вчерашний малыш становится похож на маленького неуклюжего олененка. Юный человек и сам не понимает, что происходит с ним, с его телом, и это, конечно, сказывается на характере. Резкие смены настроения, нежелание слышать чужое мнение, постоянные протесты и споры – основные симптомы, сопровождающие ранний подростковый возраст. Что делать? Выставлять рамки – с одной стороны, проявлять мягкость и максимальное понимание, ласку – с другой. Я прекрасно понимаю родителей, которым порой хочется не то что наорать, а и подзатыльник дать. Но это не метод. От любого покушения на личность и, как кажется детям, «взрослость» вы получите жесткое усугубление отношений. Оговорите условия еще «на суше», то есть за пару лет до начала этого периода. Ребенку в это время важно жить в привычных условиях, которые не «ломают» его психику, его образ жизни и привычки. Это поможет не усугублять и так непростое для всей семьи время. И обязательно помните – это все тот же ребенок, и объятия как минимум 4 раза в день никто не отменял!

После первых острых двух лет взросления вас будет ждать «бонус» – примерно год спокойной жизни. Ваше чадо немного привыкло к себе, своему телу и успокоилось.

Расслабились? Не стоит! Самое интересное впереди. После 14 лет гормоны начинают бушевать с новой силой. Меняются представления о мире, появляются новые авторитеты. Не сформированная до конца личность легко поддается чужому влиянию, резко меняет свое мнение, опираясь на иное. Родители находятся в напряжении и переживаниях. И самое главное, способов влияния или наказания практически нет. Современная школа формирует у подростка иммунитет к повышению голоса, крику. Дети живут за своеобразным экраном с надписью «Поорет – перестанет». Примеры из книг, герои фильмов – все это не имеет значения, важна лишь оценка определенного социума, которому они безоговорочно доверяют. И вроде бы вы как родители все еще помните о мягкости и любви, но все чаще опускаете руки и плачете от безысходности. Что делать? Вспомнить себя и переждать! Поверьте, и это пройдет! В этой книге мы обсудим, чем можно помочь вам, а главное, ему – вашему ребенку.

«Опускаются руки», «нет сил», «не понимаю, как с ним

говорить» – вот что чаще всего я слышу от родителей подростков. Мамы и папы бывают не готовы к взрослению их чад. Каждый из нас думает, что «мой таким не будет», когда слышит истории о неуправляемых подростках. Отсюда **проблема № 1 – наша неподготовленность**. Кризис этого периода жизни связан не только и не столько с психологией. Примите как факт: с вашим дитяткой это тоже случится. Как только начнет меняться гормональный фон, начнет меняться поведение ребенка. Теперь это происходит раньше: около 10–12 лет у девочек и 11–13 у мальчиков. Второй всплеск случается у всех в 15–16 лет.

Проблема № 2 – самобичевание родителей. «О, я ужасная мать, если мой ребенок мне хамит, не учится, красит волосы в синий цвет!» Я знаю, что принять это сложно, но этот кризис взросления случится со всеми. И какая вы мать – тут не имеет никакого значения. Наоборот, если ребенок бунтует вслух, выясняет с вами отношения, огрызается – это означает, что у вас нормальная семья и хорошие отношения. Если он делает все это в душе, выговариваясь лишь в соцсетях, то это гораздо хуже, и прогноз тут менее благополучный.

Проблема № 3 – невозможность признать, что и мы такими были и все прошло. Вспоминайте себя и говорите с ребенком, что вы его понимаете, что и вас так «колбасило», что все пройдет и вы готовы помочь. Не можете вспомнить сами, спросите ваших родителей. Очень важно понять, что подростковый кризис – это не ошибки воспитания, это нормально и неизбежно. Не бегите от ребенка, не играйте в игру «семья подростков», когда на эмоции ребенка родители начинают кричать и обижаться, то есть вести себя как подростки. Вы быстро все преодолеете, если хоть кто-то будет взрослым.

«У всех есть»

Иногда мне кажется, мы все не только родом из детства, но и до сих пор в нем.

Вот какова ваша первая реакция на слова ребенка 8–10 лет: «А у нас в классе у всех смартфоны, и мне надо!»? Только честно?! У очень многих сразу же появляется обида за свое чадо и чувство вины (к сожалению, часто у нас оно хроническое). Но лично я убеждена, что: во-первых, ребенку в этом возрасте в школе дорогой телефон не нужен; во-вторых, хвала тем школам и учителям, где гаджеты запрещены; в-третьих, на переменах нужна физическая активность и смена деятельности, и жаль, что многие

школы этого не обеспечивают, хотя это не так сложно.

И еще один важный момент: «все» – это как правило меньше 5–7 % класса. Просто им не только купили телефон, но и разрешили принести его в школу. А это уже тема для общения между родителями.

Что же делать и как ответить своему ребенку, если все же покупать желаемое вы не хотите (не можете, не будете…)?

• «Как все» не всегда значит, что хорошо. У моих детей, например, существует склонность к зависимости. Они это знают. Мы сели и поговорили про симптомы, опасность и последствия этого. Сейчас оба учатся в частной школе, комплексов нет.

• Есть еще понятие «приличия», но оно нынче не в моде. Когда мне в 9 лет подарили электронные часы, я очень хотела пойти в них в школу. Но мама сказала, что это неприлично. Ведь другие дети тоже могут захотеть такие же, а родители не смогут их купить. Сейчас же в ходу принцип «чтобы все завидовали». Но если каждый чуточку задумается о приличиях, станет проще.

• Спросите себя: что будет потом? Ну вот сейчас гаджет, шмотка, как у всех. Как вы потом объясните, что «Феррари» вы никак не сможете купить в этом месяце?!

• С раннего возраста вводите понятие «бюджет семьи». Ребенку не нужны реальные цифры, но важно понимание того, что можно купить или через какое время станет можно, если отложить или накопить денег. Ведь тогда желанная вещь сможет появиться, но без пресловутого «как у всех». Ведь все же понимают, что это чаще всего просто грамотная манипуляция нами?

• Прежде чем дать ребенку дорогой телефон, убедитесь, что он не опасен для вашего дитя, что не будет зависимости и проблем со зрением. Ведь отобрать будет сложно, и вы услышите еще одну популярную уловку современных подростков: «Это моя собственность! Не имеешь права забирать!»

Почему наши дети так рано взрослеют?

Действительно, современные подростки превращаются во взрослых гораздо раньше. У девочек уже в 8–9 лет начинается рост молочных желез, а в 11–12 лет у 75 % из них начинается менструация. Мальчики с 8–9 лет активно забивают в поисковик «голые женщины», а в 10–12 лет у них случается первая поллюция. Физически дети развиваются быстрее, а вот психологическое развитие редко опережает нормы, которые были прописаны 15–20 лет назад. И даже ранняя беременность в 13–14 лет не превращает девочек во взрослых в психологическом плане

личностей.

Конечно, вопрос «почему» – здесь ключевой. И самое интересное, что единого ответа на этот вопрос нет. Рассмотрим все основные теории.

Теория «Пищевая». Все зависит от питания. Это, пожалуй, теория-лидер. Большое количество некачественной еды, содержащей гормоны и «вредные» ГМО. Сторонники этой так называемой «химической» теории считают, что изменения могут происходить уже на стадии беременности. Что же делать? Питаться здоровой и полноценной пищей ВСЕГДА, а не так: ребенку – брокколи, а себе – пельмени и наггетсы из коробки.

Теория «Интеллектуальная». Есть мнение, что усиленный вклад в раннее развитие детей не только развивает мозг. За мозгом тянется и тело. В итоге к 7–8 годам дети не только умнее, но и крупнее физически. И их интересы выходят за рамки детских. По статистике, запрос в поисковике, связанный с сексом, дети вводят в трех случаях из пяти.

Теория «Социальная». Родители сами торопят детей. Включая их в круг обсуждения взрослых проблем, ругаясь и выясняя отношения при них. Сюда же можно отнести ранний перевод отношений в формат материальных и денежных ценностей. Все это торопит детей… Плохо ли это? Каждый решает сам. Я сторонник того, что детство должно быть! И нет ничего плохого, если оно будет достаточно долгим, хотя бы и до 10–12 лет.

Подростковый кризис

Когда родители встречаются с проявлением подросткового кризиса, они, мягко говоря, не знают, что им делать и за что хвататься. Первая реакция – «я таким не был» или «в кого он такой?». Потом начинаются метания в поисках решений, чтобы понимать, как себя вести с ребенком, какие слова подобрать.

Родителям очень непросто общаться со своими подросшими детьми: послушные еще вчера малыши превращаются в «колючих» подростков, которые готовы все делать назло, но при этом не задумываются о последствиях своих поступков. Подростки громко заявляют, что они никому ничего не должны, но при этом продолжают считать, что уж родители точно им чем-то обязаны. Разумеется, далеко не все папы и мамы готовы мириться с такой

позицией, поэтому в семьях возникают конфликты.

К конфликтам приводит и борьба подростка за независимость. Он требует, чтобы родители убрали контроль над ним, но при этом еще не готов взять на себя ответственность за свои поступки. Родителям уже трудно управлять своим ребенком, а договориться с подростком может быть непросто, особенно если ранее они таких попыток не предпринимали. Борьба за независимость может принимать довольно странные, с точки зрения взрослых, формы: например, подросток может демонстрировать свою «взрослость» курением, употреблением наркотиков или алкоголя.

Подростки становятся одновременно очень критичны и очень внушаемы. При этом критичность они проявляют по отношению к тому, что говорят им родители. А сказанное сверстниками или некоторыми другими взрослыми воспринимается ими как истина в последней инстанции, без размышлений и критики. Эта тенденция также не находит у родителей понимания и одобрения.

Что же делать и как этот период проще пережить?

1. Тяжелее всего переходный возраст детей отражается на семьях, в которых принят диктаторский стиль воспитания. Если родители годами требуют от ребенка безусловного подчинения, им непросто бывает смириться с тем, что чадо хочет принимать решения самостоятельно. А если учесть, что опыта самостоятельного принятия решений у подростка в таких семьях просто не бывает, ничего удивительного, что он совершает множество ошибок, взрослея. Подумайте о стиле воспитания ребенка сразу после его рождения. Это залог хорошей жизни с ним в будущем.

2. К переходному возрасту стоит готовиться с детства. Ребенка необходимо учить думать, рассуждать, нести ответственность за свои действия: тогда есть шанс, что даже в подростковом возрасте он не будет слепо копировать чужие модели поведения, а будет принимать решения самостоятельно.

3. Если подросток будет иметь всю необходимую информацию о том, что происходит с его телом, ему будет проще пережить изменения. Впрочем, к изданиям для подростков стоит отнестись внимательно: многие из них пропагандируют весьма сомнительные ценности.

4. Четких временных границ переходного возраста нет. Помните об этом и имейте в виду, что это может случиться и в 9

лет, и в 13.

5. Подростки нуждаются в уважении, они хотят, чтобы их воспринимали как взрослых. Родителям следует отказаться от жесткой авторитарной позиции и стараться общаться с детьми на равных, не приказывая им, а советуя. При этом важно донести до подростка, что за собственные решения он несет ответственность сам. Конечно, в критической ситуации родители придут на помощь, но будущий взрослый должен учиться самостоятельно отвечать за свои поступки и слова.

6. Подростки очень чувствительны к насмешкам: не стоит смеяться над тем, что им дорого, каким бы абсурдным предмет увлечения ребенка ни казался взрослому. Понемногу нужно ослаблять контроль за выросшим ребенком, учиться доверять ему. Конечно, предварительно необходимо предостеречь подростка, сообщив ему о возможных последствиях его решений. Следует прилагать все усилия, чтобы понимать своих детей, и тогда есть вероятность, что испытание переходным возрастом вся семья пройдет с честью.

7. Говорите, говорите и говорите! Я пишу об этом в каждой главе и повторю еще миллион раз! Говорите с ребенком!!!

8. Помните – он все же ребенок, хоть и уже очень стремится быть взрослым.

Как говорить с подростком на одном языке?

Как говорить с ребенком-подростком на одном языке? Как не растерять доверие? Это чуть ли не основные вопросы детско-родительских отношений в этом возрасте. Ведь сломать этот мостик очень просто, а вот новый выстроить часто бывает невозможно.

Знаете, в чем главная сложность для родителей?

ГОВОРИТЬ НА ОДНОМ ЯЗЫКЕ – ЭТО ЗНАЧИТ ГОВОРИТЬ НА ЯЗЫКЕ РЕБЕНКА, А НЕ НАОБОРОТ.

Учитывая тот максимализм, который бьет подросткам в голову, они подстраиваться под вас точно не будут. Зато все ваши старания станут отличным вложением в совместное будущее.

Итак, что делать?

1. Следите за ребенком. Не в смысле слежки, а в смысле понимания, чем он живет! Что ему нравится? Какую музыку он

слушает? Какие книги он читает? Как зовут его друзей? Какие статусы стоят в его соцсетях?

2. Узнали все? Здорово! Приступайте к внимательному изучению. Вы должны иметь возможность сказать: «Ой, твоя любимая песня!»

3. Мама должна хорошо выглядеть. В этом смысле именно мама является для ребенка значимым человеком. Мамой принято хвастаться перед друзьями, именно мам они и сравнивают. А уж если у вас дочь – тем более. Здорово иметь общую косметику, обсуждать модные тенденции и говорить о мировых премьерах.

4. Не отмахивайтесь от ребенка. Всегда найдите время спросить, как дела, настроение и что произошло в школе.

5. Помните, чем больше вы с ним спорите, тем больше он упирается и отказывается идти с вами на контакт. Сила воздействия равна силе противодействия.

6. Никогда не унижайте ребенка при его друзьях, одноклассниках или сверстниках. Это табу! Делайте это, если хотите убить его доверие навечно.

7. Их «ершистость» – это сигнал родителям «погладь, полюби, приласкай». Даже если ему уже 15, он все еще ваш любимый ребенок!

Максимализм

Какой симптом начала вступления ребенка в подростковый возраст называют чаще всего? Думаю, многие догадались – речь о максимализме. Как же понять, что этот недуг коснулся вашего ребенка? На самом деле нет никаких специальных симптомов. Просто вы вдруг увидите, что подросток «окрашивает» все в один цвет, причем часто противоположный тому, который предлагаете вы. Его и так неустойчивое настроение скачет еще интенсивнее. А главная проблема заключена в том, что ребенок, сказав «нет», совершенно не готов отказаться от этого отрицания и перейти на «да».

Максимализм – это ответная реакция психики ребенка на столкновение с реальностью. Вдруг (вроде и ожидаемо для нас, а в действительности и мы не готовы) оказывается, что ребенок уже вырос, что на него жизнью, обществом и реальностью возложены новые обязанности, обстоятельства, что ему надо ставить цели и их добиваться, а ребенок-то к этому совершенно не готов!

Когда ждать начала этого «максималистского» периода? Ждать его на самом деле не стоит, все случится само. Первые признаки можно заметить уже в возрасте 8–10 лет. Именно тогда ребенок начинает неожиданно для всех кричать: «Я всех

ненавижу! Я вас убью! Я тебя не люблю!» Это то, что выбивает родителей из колеи, они совершенно не готовы к этим изменениям. И как реагировать, они тоже не знают. Сначала я хочу вас порадовать: на мой взгляд, в проявлениях юношеского максимализма есть и хорошие стороны:

• человек учится контролировать свои эмоции. Да, это происходит не за один день, но навык в итоге приходит;

• человек учится выбирать из различных вариантов и принимать решение;

• он понимает, что есть не только «его мнение и неправильное», но и множество других вариантов;

• завышенные требования юноши или девушки к себе и окружающему миру далеко не всегда безосновательны.

Этот факт нужно иметь в виду, оценивая поступки подростка, поскольку естественная взрослая «ограниченность» часто не дает увидеть в своем ребенке выдающиеся ростки творческой потенции, интеллекта или какой-то другой способности. Современные дети в большей степени расположены к «оправданному максимализму», чем их родители, бабушки и дедушки. Нынешняя лабильная социальная среда, уровень технологий открывают новые горизонты притязаний, которые зачастую не до конца нам понятны.

На этой стадии я всегда предлагаю родителям несколько путей

1. Вспомнить себя! Ведь страдали этим пресловутым максимализмом все мы (а многие и продолжают до сих пор).

2. Понять, что это нормально! Это всего лишь необходимые психические изменения, которые должны случиться и помочь ребенку привыкнуть к взрослой жизни.

3. Решите для себя – «мой малыш немного болен». Оговорите прежде всего сами с собой и своим супругом, что неоспоримо: например, ходить в шапке зимой, – и стойте на этом до конца. А вот не спать в 23 часа вполне можно разрешить. То есть идти на уступки порой очень важно! Это поможет с меньшими потерями преодолеть данный возраст.

Как помочь юным максималистам?

• Говорите с ними! Узнайте все об их интересах, ценностях и стремлениях.

• Занимайтесь развитием ребенка, чтобы можно было применять разумные аргументы.

• Проводите с ним время.

• Учите ребенка мыслить позитивно. Для этого отлично подойдут инструменты из позитивной психологии.

• Расскажите ему, что такое успех. Стараясь быть лучше других, человек только изматывает себя. Очень важно научить ребенка не сравнивать себя с кем-то, а постоянно оценивать свои личные успехи.

• Учите оценивать свои возможности.

• Помогите строить планы и цели.

• Учитесь отдыхать вместе с ним. Ребенок должен уметь расслабляться.

• Учите ребенка не откладывать дела в долгий ящик. Это очень важно!

• Максимализм – это своеобразная настройка ума человека, а значит, сразу исправить ее будет нелегко.

Родительский авторитет

«Я потерял свой авторитет перед ребенком» – эта жалоба родителей всегда вызывает у меня некий ступор. Чтобы что-то потерять, это надо иметь. Другими словами, а был ли этот авторитет и что это вообще такое? И нужен ли он вам? Ну я бы, наверное, «перевела» авторитет как уважение, положительный пример, который мы несем детям и хотим, чтобы они принимали эту модель поведения как верную и дорожили ей. Фраза получилась мудреная, давайте разбираться!

«Я потерял свой авторитет перед ребенком»

А был ли этот авторитет и что это вообще такое? И нужен ли он вам?

Детские глазки все фиксируют и запоминают. Какие-то моменты принимают и как будто записывают на пленку, впитывают эти привычки как губка, другие моменты не приемлют, и у них формируется неприятие такого поведения.

Макаренко пишет о том, что ребенку нужны счастливые родители:

«Между прочим, если родители получают удовольствие, ходят в театры, ходят в гости, шьют себе хорошее платье, то это хорошее воспитание для детей. Родители на глазах у детей должны жить полной радостной жизнью, а родители, которые сами ходят обтрепанные, в стоптанных башмаках, отказывают себе в том, чтобы пойти в театр, скучно добродетельно жертвуют собой для детей, это самые плохие воспитатели».

Действительно, чьи слова
были бы для вас более авторитетными:

- жизнерадостной, общительной, хорошо выглядящей женщины, с которой хотят общаться другие, или
- негативно настроенной, скучной, плаксивой дамы.

Ведь мы берем те примеры, которым хотим подражать.

Например, если папа имеет проблемы с алкоголем, а мама раскидывает вещи по дому и сидит целыми днями в соцсетях – будут они примером своим детям? Тем самым авторитетом? Сомневаюсь, и призыв на тему «Я же тебя породил» здесь будет бесполезен. Сами того не замечая, мы каждый день являемся примером для своих детей. Здесь все имеет значение. Папа и мама общаются между собой, говорят о соседях и обсуждают вечерние новости, наводят порядок в доме, распоряжаются семейным бюджетом, совершают покупки в магазине. А тем временем зоркие детские глазки все фиксируют и запоминают.

Еще 200 лет назад все следовали правилу: сын дворянина рождался дворянином, крестьянский сын должен был быть крестьянином, купеческий – купцом. На данный момент таких

преград не существует. Ребенок даже из самой бедной семьи может получить качественное образование, найти достойную работу и, главное, быть счастливым. Нет границ для детей, кроме тех, которые мы им сами установим. Подумайте об этом! О первом выводе вы, наверное, уже догадались!

• Начинаем с себя. Этим хорошо бы заняться еще до рождения детей! Оцените себя, свое поведение, социальную роль – авторитетна ли она?

• Следующий шаг – выстроенные отношения со своим партнером, вторым родителем ребенка. Если между вами нет согласия, вы вечно спорите и есть «добрый и злой полицейские», то скорее всего авторитета не будет ни у кого из вас!

• Ваше «нет» – это «НЕТ», а не «может быть»! Если вы приняли решение (я надеюсь, обдуманное), стойте на своем. Иначе вы показываете ребенку полное отсутствие у вас собственного авторитетного мнения.

• Старайтесь всегда действовать в интересах ребенка и говорить ему об этом. Ведь даже неприятные вещи, которые ему не нравятся, относятся к этому правилу. Так и говорите: «Тебе может казаться, что я делаю это зря, но это на самом деле в твоих интересах, потому что…»

> ЕСЛИ ВЫ СЧАСТЛИВЫ ПО-СВОЕМУ, ВЕДЬ ДЛЯ КАЖДОГО СЧАСТЬЕ СВОЕ – ОСОБЕННОЕ, РЕБЕНОК ЭТО ЧУВСТВУЕТ И ПРИНИМАЕТ ВАШИ СЛОВА ЗА ПРАВДУ, ЗА ИСТИНУ, КОТОРАЯ ПРИВЕДЕТ И ЕГО К СЧАСТЬЮ.

Тайм-менеджмент

Часто родители задаются вопросом, как организовать режим дня ребенка. Сколько часов в день он должен тратить на учебу, отдых, кружки? Этот вопрос связан не столько с желанием грамотно выстроить его день, сколько с тем, чтобы «обезопасить» ребенка от свободного времени. Родители считают, что много свободного времени приравнивается к скуке, лени и желанию заниматься чем-нибудь нехорошим.

С точки зрения психологии, рекомендаций не так уж и много. Совершенно точно то, что у ребенка должны сменяться циклы отдыха и активности, это чуть ли не единственное правило. Конечно, в распорядок дня важно вписывать общение со своим чадом – причем ежедневное и не в форме совместных ужинов или проверки уроков. Но это время уже следует вписывать именно в календарь родителей.

Основные виды занятости ребенка днем могут быть такие:

• учеба;
• личное время;
• общение с друзьями;
• спорт;
• сон;
• прием пищи;
• хобби или кружки;
• общение с семьей.

Я предлагаю в этом возрасте уйти от понятия «режим дня» и включить в жизнь ребенка (да и всей семьи) понятие «тайм-менеджмент». А по правилам тайм-менеджмента мы должны еще ввести категорию «пожиратель времени». Обычно это телевизор, компьютер, социальные сети и т. д.

Как работать над распределением времени? Предлагаю делать это всей семьей! Две недели вы ведете календарь времени. Все вписывают свою занятость и рядом указывают категорию, к которой эта занятость относится. Через две недели вы уже можете составить свой суточный план. Если «пожиратель времени» там занял более 30 минут – это много! Попробуйте умножить этот показатель на неделю, месяц, год. Что делать? Надо бороться! Как? Находя выгоды:

• если я не смотрю телевизор, то в это время я могу сделать то-то и то-то;

• если мы продадим телевизор (не оплачиваем интернет), на эти деньги мы можем купить…;

• если в это время я почитаю книгу, то получу такие-то выгоды.

Для более глубокого изучения вопроса тайм-менеджмента можно ознакомиться и рассказать ребенку об основных методах контроля времени: метод «АВС», матрица Эйзенхауэра, принцип Парето и «Хронометраж» в управлении временем.

Я прекрасно понимаю опасения родителей! И правда, с позиции занятости имеет смысл загрузить ребенка «по полной». Тем более в этом возрасте подростки склонны очень легко начинать и бросать какое-то дело. Есть несколько рекомендаций на эту тему.

1. Какую бы секцию вы ни выбрали, установите минимальное время ее посещения – 3 месяца. Это период адаптации, и раньше этого срока ребенок не поймет, нравится ему это занятие или нет.

2. Объясните, что любые достижения могут проявиться только через некоторое время. Сразу на шпагат не сядешь!

3. Показывайте и рассказывайте позитивные примеры тех, кто занимался этой деятельностью, и чего они смогли достигнуть.

4. Расскажите, как вы сожалеете, что не смогли чем-то

заниматься достаточно долго и не научились чему-либо, например игре на пианино.

5. Не ленитесь сами! Часто дети бросают, потому что родителям лень вести их на занятия зимой или рано вставать в выходной день. Прежде чем предложить что-то ребенку, оцените свои силы и возможности.

Домашние обязанности

Много раз на страницах этой книги я повторяю слова о взаимоуважении и демократии в отношениях с детьми. Вопрос о домашних обязанностях очень логично вписывается в эти представления. Уже у совсем маленьких детей могут появляться те или иные обязанности, возможно, пока в игровой форме. Убрать игрушки, положить свои вещи в шкаф, помочь маме донести пакет молока до корзинки с продуктами. И сначала все дети это делают с удовольствием. Но время идет, и вот уже от ребенка помощи по дому не дождешься. Где же происходит сбой? И что предпринять родителям?

1. Обязанности должны соответствовать возрасту ребенка.

2. На стадии, когда вы приучаете ребенка помогать вам, обязанность должна быть ему приятна. Например, большая ошибка – поручить ребенку выкидывать грязный подгузник младшего брата или сестры.

3. Помните, что ваш личный пример – залог успеха. Если мама готовит ужин на кухне или моет посуду, вашему чаду тоже захочется повторить эти действия!

4. Обязательно дайте попробовать и не ругайте за результат. Проще всего убить любую мотивацию, если начать переделывать что-то на глазах у ребенка!

5. Критика должна быть объективной и даже иногда заниженной! А главное – обязательно следовать после похвалы.

6. Не подгоняйте. Дайте сделать в комфортном для ребенка ритме. Не все сразу, сначала надо научиться!

7. Хвалите! Сделал хорошо, получает сам удовольствие и радует вас? Хвалите! Но помните о важном правиле – мы хвалим за результат! Важно достижение, а не просто так твердим «молодец».

8. Учите ребенка пользоваться техникой! Например, вы загружаете все в посудомоечную машину? Какой тогда смысл заставлять ребенка мыть тарелки руками?

9. Вводите дежурства! Дайте ребенку право быть старшим по уборке и, например, отследить, как что-то сделала мама или папа, при этом оценив ваш труд! Так он учится объективности и

возможности принимать критику в свой адрес.

Скорая психологическая помощь

Низкая самооценка подростка
Застенчивость
Несамостоятельность
«Козел отпущения»
Что делать, если вашего ребенка обидели
Как правильно давать сдачу
Неряшливость
Неустойчивое поведение и агрессия
Плохая компания
Курение, алкоголь, наркотики
Вранье
Хамство
Лень
Воровство
«Мода» на суицид
Подросток ничего не хочет

Низкая самооценка подростка

Часто можно услышать: «Причина бед подростков в том, что у них занижена самооценка». Во-первых, что есть самооценка в психологии? Это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Дети с рождения имеют завышенную самооценку. Это, конечно, явление, подогреваемое родителями, – малыш для них центр Вселенной, их мир. Им постоянно восхищаются, ему всегда демонстрируют свою любовь. По мере взросления самооценка начинает падать: родители все чаще ругаются на ребенка, он встречается с социумом, который разбивает его представления о себе. И вот к 9–10 годам это падение достигает самой низшей точки. Исследователи единодушны в описаниях особенностей самооценки детей этого возраста, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. С. Л. Рубинштейн, характеризуя процесс развития самосознания у подростков, проводит его через ряд ступеней – от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке.

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Часто можно услышать:
«Причина бед подростков в том, что у них занижена самооценка».

Факторы, которые могут как благоприятно, так и разрушающе действовать на ребенка:

взаимоотношения с родителями и другими членами семьи;
занимаемое положение (авторитет) среди сверстников и друзей;
успехи в обучении и отношение учителей;
особенности характера;
физиологические данные (внешность) и успехи, а также личные достижения.

Конечно, есть факторы, которые могут как благоприятно, так и разрушающе действовать на ребенка:

Как же могут помочь ребенку родители или близкие люди в такой ситуации?

1. Не отзывайтесь негативно о внешности своего ребенка, лучше помогите ему: подберите специальные средства для борьбы с возникшими проблемами (прыщами, лишним весом, неприятным запахом).

2. Делая замечание, не критикуйте самого ребенка, а высказывайтесь только по поводу его поведения или поступков.

3. Регулярно хвалите, но только конструктивно, то есть за то, что не является его обязанностями или обычным делом.

4. Не сравнивайте успехи собственного ребенка с достижениями других детей.

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Тест: если вы ответите на вопросы, приведенные ниже, более 5 раз «да», то имеет смысл подумать о помощи вашему ребенку.

- ☐ нежелание контактировать со сверстниками, отказ от посещения массовых мероприятий и прогулок;
- ☐ возникновение повышенной тревожности, паники;
- ☐ уверенность в том, что ничего не получится, а если вышло, то это случайность;
- ☐ отказ от публичных выступлений в школе или на семейных мероприятиях;
- ☐ зависимость от мнения окружающих;
- ☐ подражание своим одноклассникам или экранным образам;
- ☐ замкнутость, нежелание делиться своими мыслями, предположениями, проблемами и происходящими событиями (в школе или на улице).

5. Уважайте подростка: спрашивайте и прислушивайтесь к его мнению, считайте равным и ни в коем случае не унижайте его

достоинство.

6. По возможности материально обеспечьте подростка всем необходимым: телефоном, персональным компьютером, одеждой.

7. Следите за его внешним видом, чтобы он не ходил в грязном и рваном, а также помогите найти его собственный стиль одежды и научите правильно сочетать вещи.

8. Помогите достичь чего-то самостоятельно, развить свои способности, но главное – их определите.

9. Научите ребенка отказывать, тогда его не смогут использовать в своих целях другие люди и будут больше уважать, что приведет к повышению самооценки.

Застенчивость

Застенчивость – один из частых симптомов подросткового возраста. Но ее предвестники можно увидеть гораздо раньше: в возрасте 5–6 лет родители отмечают, что ребенок замыкается в себе. Он стесняется, когда в дом приходят гости, не участвует в детских спектаклях и, как правило, с трудом ходит в детский сад или многолюдные места. Некоторые дети даже заболевают перед приходом гостей или из-за необходимости идти в гости! А когда ребенок достигает школьного возраста, эта проблема становится особо острой. Ведь сюда добавляются все те особенности развития, в том числе и физиологического, о которых мы уже говорили.

Что же такое застенчивость? **Застенчивость (стеснительность, робость)** – состояние психики и обусловленное им поведение человека, характерными чертами которого являются нерешительность, боязливость, напряженность, скованность и неловкость в обществе из-за неуверенности в себе или отсутствия социальных навыков. В переводе на русский язык это определение из словаря означает, что человек боится, постоянно находится в ожидании удара, потрясения от окружающего мира.

Конечно, застенчивость – это определенный стресс для организма и психики.

Как же нам помочь ребенку?

1. Нам на помощь придет позитивное мышление. Приучайте ребенка находить плюсы в общении, в людях. Пусть он самостоятельно выделяет эти плюсы, а еще лучше – записывает.

Как же нам помочь ребенку?
Учите стихи
Позитивное мышление
Устраивайте спектакли, концерты – пока для своих родственников, на праздники
Не пугайте его сами. Часто именно от взрослых идет настрой, что весь мир опасность и кругом враги
Введите традицию ежегодных фотосессий. На красивых снимках всем нравится смотреть на себя
Думайте над тем, что вы говорите, как вы отзываетесь об учителях, детях и родственниках
Покупайте ребенку яркую одежду. Помогая ему быть «серой мышкой», вы делаете только хуже
Учите ребенка дышать
Приглашайте людей в дом

2. Не пугайте его сами. Часто именно от взрослых идет настрой, что весь мир опасен и кругом враги. Думайте над тем, что вы говорите, как вы отзываетесь об учителях, детях и родственниках.

3. Учите ребенка дышать! Странный совет? Ведь все умеют дышать? Нет, это как раз один из сильных способов управления психикой. Вдох, выдох – лучше отойти в сторону, если нет возможности делать эти вдохи тихо, про себя. При этом отслеживать это время по часам. Цикл: 45 секунд дыхания – по

плану и 45 секунд – в обычном режиме. Мозг отвлекается на выполнение этого задания и забывает о своей панике по поводу стресса от общения.

4. Учите стихи. Тоже смешно? Нет! Учите с ребенком длинные стихи – ВМЕСТЕ. А потом вставайте с ним вдвоем или вместе с другими членами семьи перед зеркалом и начинайте декламировать. Это начало тренировки для публичных выступлений. Это шаг к избавлению от излишней застенчивости. Ребенок должен оценить, как выступил он и как – вы, поставить оценку по 10-балльной шкале вам и себе тоже.

5. Приглашайте людей в дом. На своей территории проще справляться со страхами и застенчивостью.

6. Устраивайте спектакли, концерты – пока для своих родственников, на праздники.

7. Введите традицию ежегодных фотосессий. На красивых снимках всем нравится смотреть на себя.

8. Покупайте ребенку яркую одежду. Помогая ему быть «серой мышкой», вы делаете только хуже.

Путь к исцелению и спокойствию вы сможете пройти только вместе!

Несамостоятельность

«Ну почему мой ребенок такой несамостоятельный?» – сокрушаются многие родители. Причем задумываются они об этом, как правило, очень поздно. Пока ребенок маленький, его желание что-то сделать мы губим в нем сами: «Ой, что же ты плохо посуду помыл, я перемою!» Или: «Давай я сделаю быстрее!». В итоге мы имеем два фактора: лень (или отсутствие любой мотивации) и полное отсутствие самостоятельности (отсутствие возможности самостоятельно принимать решения). Что же делать, если ребенку уже больше 8 лет и простыми уговорами или криком на него действовать бесполезно?

1. Вы можете предложить ему уже достаточно взрослые обязанности. Например, покупать продукты и вписывать их стоимость в специальную программу учета (или просто в тетрадь).

2. В этом возрасте, если ребенок просит домашнее животное, то можно согласиться, предварительно прописав (или проговорив) всю ответственность по уходу за питомцем. Надо четко понимать и разграничивать – гулять, кормить или убирать лоток может и ребенок. Но решать вопросы, связанные со здоровьем животного или выставками, вы не можете на него возложить. Я очень советую при постановке вопроса о животном

прописать все пункты письменно еще до его появления. Иногда дети отказываются от этой затеи еще на стадии составления такого «договора», так как они иначе понимают ответственность. Ведь если ребенок обещает кормить и любить крокодила, это не всегда означает, что его надо покупать. Так что понимание всей значимости ситуации и итоговый выбор – за вами. В том числе и перед законом: если вы отправили ребенка с любимым псом агрессивной породы гулять, а собака кого-то покусала, то виноваты будете вы, а не ребенок.

3. Вполне можно возложить на ребенка принятие решения за свой внешний вид. Например, гладить одежду или чистить обувь. Это тоже важный момент, с помощью которого можно ощутить себя самостоятельным.

4. А можете, например, научить заполнять ребенка квитанции за коммунальные услуги. Это хороший способ показать, как важно, например, выключать свет, когда выходишь из комнаты.

5. Когда ребенок говорит: «Я уже взрослый и сам все знаю», – неплохо бы напомнить, что самостоятельность проявляется не только в возможности пить пиво и курить за школой. Она и в свободе выбора мнений, решений. Об этом можно говорить и напоминать, когда ребенок якобы свое решение объясняет мнением большинства!

6. Возможность зарабатывать деньги для подростков старше 12 лет – хороший способ показать и развить самостоятельность. Даже если это работа в помощь бабушке на огороде или папе на его фирме. Обговорите условия, заработную плату и возможную систему штрафов и поощрений. Некоторые компании и фирмы принимают на летнюю практику подростков старше 14 лет.

7. Научите ребенка ставить перед собой цели! Когда используется этот метод, становится понятно, чего он ждет от завтра, а режим дня с четкой постановкой задач поможет ему эти цели достигать. Начиная от 100 целей на год до 5–7 – на каждый день. Это маленькие шажки к формированию самостоятельной и свободной личности.

«Козел отпущения»

Мой ребенок – «козел отпущения». Слышали такое? Наверняка! И даже видели похожих персонажей в своем классе или в классе у ребенка. Но никто не хочет эту роль своему чаду! Дети сами взваливают на себя роль жертвы. Зачем? Ответ очевиден, и он, как и в большинстве других ситуаций, – в семье. По каким-то внутренним причинам ребенок решил, что быть жертвой выгодно.

«КОЗЕЛ ОТПУЩЕНИЯ»

Мой ребенок – «козел отпущения».
Слышали такое?
Наверняка!

Так на тебя обратят внимание.
Жалеют — значит любят.
Срывают на тебе злость — значит замечают.
Если ты уперся рогами в стену, то эта внешняя боль затмит внутреннюю, от которой иногда некуда деться (часто бывает в тоталитарных семьях или в ситуации острого ощущения нелюбви).
Постоянно ощущает себя виноватым за взваленную на него, порой несоизмеримую ответственность. В таком случае лучше сразу выставить «иголки» по отношению к миру, быть может, так оставят тебя в покое.

Что делать, если вашего ребенка обидели

Ребенка обидели, как мне ему помочь? Первый вопрос, который хочется задать: а как вы узнали, что его обидели? Ведь если ребенок пришел в слезах, всегда ли это означает, что кто-то в этом виноват? Можно привести несколько тревожных симптомов некомфортного эмоционального состояния у ребенка:

- замкнутость;
- плохое настроение;

• «глаза на мокром месте»;
• ребенок пожаловался сам.

«КОЗЕЛ ОТПУЩЕНИЯ»

По сути, это всегда очень несчастные дети, которым очень нужна помощь.

Лучший вариант в такой ситуации — очная работа с психологом. Надо найти причину.	Здесь будет недостаточно убрать последствия, надо найти причину.
Хвалите ребенка за любые достижения, не бойтесь перехвалить.	Помните, что к такому состоянию он шел не один год. Убрать его за два дня невозможно.
Используйте знаменитое активное слушание.	Отделяйте его поступки от его личности.
Находитесь в контакте с учителем, попросите дать ребенку роль, зону ответственности в классе, чтобы он ощутил свою значимость в коллективе.	Принимайте участие во всех спорных ситуациях.

Для начала разберитесь с ребенком, что такое обида. Я часто говорю клиентам простую фразу: «Не нас обижают, а мы обижаемся». Разберитесь в серьезности ситуации! «Мама, он назвал меня дурой», – говорит вам дочь. Да, это неприятно, особенно если «он» девочке нравится. Но это отсылает нас к самооценке. Предложите ребенку в подобных случаях такое классическое упражнение: «Возьми лист бумаги, цветные карандаши и нарисуй самого себя таким, каким хочешь себя

видеть, со всеми атрибутами успеха». Также можете придумать и изобразить личный символ успеха.

> РИСОВАНИЕ ПОМОЖЕТ ЛУЧШЕ ВЫРАЗИТЬ ЖЕЛАНИЯ И ПОВЫСИТЬ УВЕРЕННОСТЬ. КАЧЕСТВО РИСУНКА ТУТ НЕ ВАЖНО! ВАЖНО ПЕРЕЖИВАНИЕ КЛЮЧЕВЫХ МОМЕНТОВ!

Задайте ребенку вопрос: а ты считаешь себя дурой? А почему тогда «его» мнение так важно? Помогите ребенку провести всесторонний анализ ситуации.

Но если с этим более-менее понятно, как быть, например, с физическим насилием?

1. Спросите ребенка, надо ли вам вмешаться?
2. Ничего не предпринимайте без его согласия!
3. Предложите ему варианты помощи или совета, например организовать встречу за круглым столом с обидчиком.
4. Привлеките к разговору школьного психолога! Работа со всем классом, а не разбор полета с одним или двумя обидчиками, дает лучший результат.
5. Можно организовать некий тимбилдинг для сплочения детей.
6. В сложных случаях вспомните о детской комнате полиции и ее специалистах.
7. Если нет других вариантов, пообщайтесь с родителями обидчика или даже привлекайте к ситуации СМИ. В защите интересов наших детей порой все методы хороши!

Как правильно давать сдачи

Жизнь бежит вперед, и наши детки растут. Каждый из нас хочет, чтобы они были сильными, мудрыми и умели держать удар. Но при этом вопрос «давать сдачи или нет» всегда вызывает много сомнений у родителей. В рамках возраста от 8 лет, о котором мы говорим, ответ однозначный – да! Но делать это можно разными способами, причем и физический отпор обидчику иногда допустим. Ведь драться – это нормально для мальчишек. Конечно, соблюдая меру.

Детям полезно заниматься спортом. Спорт учит контролировать свои эмоции и сдержаться, когда очень хочется дать сдачи. Спорт учит пользоваться и физической силой, ведь это тоже надо уметь.

• Еще один вариант реагирования – начать ответ фразой «это будет первый случай, когда…». Например: «Сейчас я тебя жизни

научу, ты ничего не соображаешь! – Это первый случай, когда ученик будет учить учителя».

• Когда оскорбляют, можно приравнять обидчика к самому оскорблению. Известный случай про И. А. Крылова, когда кто-то сказал в его адрес: «Как большая туча идет». Баснописец на это ответил: «То-то лягушки расквакались». Или ситуация из жизни: «Ты воняешь, как какашка! – Тебе виднее, ты много нюхал!»

• А что делать, если обижают творение или работу ребенка? Например, ребенок показывает рисунок и слышит явно из зависти, что он ужасен. Ответ: «Это замечательно, значит, он точно понравится учителю».

• Можно ответить задире, используя начало обидной фразы: «Ты считаешь, тебе с твоей внешностью что-то светит? – А с твоей внешностью вообще только в темноте ходить!» Из этой серии есть история про Г.-Х. Андерсена. Он шел по улице в старой шляпе, к нему подошел знакомый и спросил, неужели сказочник думает, что это можно назвать шляпой. На что писатель ответил: «Неужели вы думаете, что то, на что надета ваша шляпа, можно назвать головой?!»

• Старый метод – «отзеркалить». Например: «Придурок! – О как приятно слышать такую самокритику!»

• Ну и наш любимый метод – отвечать на все «как здорово», а там мозг подсунет ребенку вариант реагирования.

И прежде чем кричать: «Какие разговоры! Лучше сразу в морду!» – подумайте, хотите ли вы научить вашего ребенка держать удар или прослыть несдержанным человеком? Ведь во взрослой жизни метод «дать в морду» в ответ на оскорбление работает редко, а вот уметь контролировать свой гнев и давать ответ грамотно – очень ценно.

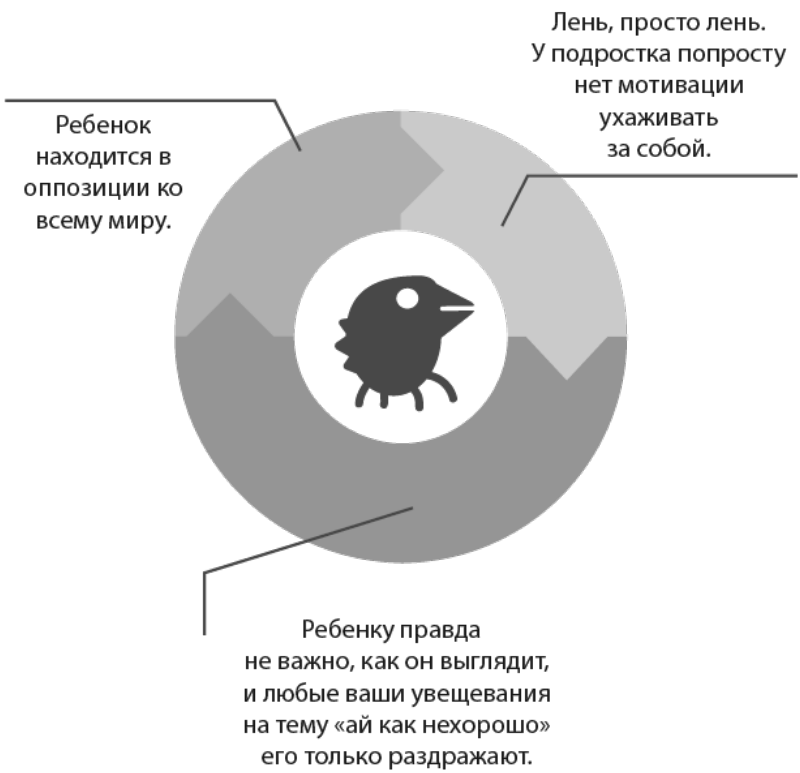
Неряшливость

Часто одним из признаков подросткового возраста становится неряшливость. Ребенок не хочет ухаживать за собой, небрежно относится к собственной внешности. И родители разводят руками – ведь в этом вопросе «подражание и отзеркаливание» родителей не работают. Родители же ухаживают за собой, чистые и красивые.

Что делать? Терпеть его грязные волосы и нечищеные зубы или как-то бороться?

Кстати, ничего не делать – тоже вариант. Дело в том, что это состояние пройдет само и достаточно быстро (от 6 до 12 месяцев).

В чем же дело?
Причин несколько:



1. Можно заранее приучить ребенка получать удовольствие от ухода за собой. Если мальчик приучен ходить в парикмахерскую, где делают модные стрижки, а девочка раз в месяц ходит с мамой на маникюр – это может стать хорошей привычкой.

2. Выбрать некие образцы для подражания из известных подростков, между делом говоря, что они стали такими, потому что уделяли время уходу за своей внешностью.

НЕРЯШЛИВОСТЬ
Заранее приучить ребенка получать удовольствие от ухода за собой
Выбрать некие образцы для подражания из известных подростков
Физиология и медицина вам в помощь!
Можно привлечь авторитетное мнение других взрослых, например семейного врача
Можно покупать одежду ребенка на накопленные или заработанные им деньги.
Проявите терпение и помните, что это скоро пройдет.

3. Физиология и медицина нам в помощь. Обратите внимание ребенка на то, что кожа является главным защитным органом, препятствует проникновению микробов, потере воды и тепла, регулирует температуру тела, участвует в обмене веществ. Если не поддерживать ее в чистоте, то это станет причиной слабого иммунитета, частых простуд, повышенной утомляемости, что будет мешать активному образу жизни, общению со сверстниками.

4. Можно привлечь авторитетное мнение других взрослых,

например семейного врача.

5. Можно покупать одежду ребенка на накопленные или заработанные им деньги. То, что тяжелее досталось, лучше бережется.

Проявите терпение и помните, что это скоро пройдет.

Неустойчивое поведение и агрессия

«Бешеные дети» – часто говорят о подростках. На тему их повышенной эмоциональности существует множество фактов и еще больше вымыслов. С позиции здравого смысла взрослым все ясно и понятно – всему виной гормональный дисбаланс и перестройка. Тогда почему же вполне взрослые мамы и папы не всегда могут справиться с подростками? И почему же они такие? А какие? Давайте начнем с описания.

А попробуйте поставить себя на их место! Твое тело, про которое ты все знал еще вчера, которым вполне был доволен, начинает резко меняться. Руки длинные, одежда толком не сидит, на лице появляются прыщи, голос – и тот тебя предает. Тебя окружают сплошные истерички и психи (ведь все их окружение переживает те же изменения, что и они сами, то есть подростки постоянно находятся в такой взрывоопасной обстановке). Ну и конечно, родители не понимают. Если кратко: вчера весь мир тебя любил, а сегодня – ненавидит. Вам бы такое понравилось? Сомневаюсь!

Психологами проводились исследования, в результате которых было выявлено, что эмоциональные реакции, которые для взрослых были бы симптомом болезни, для подростков – норма. Вы представляете, как им тяжело? Чем же мы можем помочь своим любимым детям?

«БЕШЕНЫЕ ДЕТИ» — часто говорят о подростках...

Не умеют реагировать на неприятности: чуть что – сразу в слезы.
Настроение меняется каждые пять минут, постоянный «смех сквозь слезы».
Постоянно отключаются от внешнего мира и уходят в себя.
Взрывные – не умеют контролировать свои эмоции, постоянно кричат, заводятся с пол-оборота, психуют.
Просто эмоциональные монстры какие-то.

И почему же они такие?

1. Будет замечательно, если вы сможете показать ребенку, что испытывать разные эмоции – это нормально. Приводите в пример себя или родных. Донесите до него, что бывают удачные и неудачные дни, и настроение может быть разным. «Но мы же любим друг друга в любом случае. Ты, главное, не молчи, приди – и мы поговорим».

2. Методы контроля гнева, о которых я уже говорила, помогут и здесь. Побить подушку, постучать по боксерской груше, принять душ, взять мячик-антистресс. Еще отличный метод – «вилами на воде писано». Он прост: водить пальцем по воде, описывая все

свои грусти и обиды. А потом воду спустить, она выльется и унесет с собой все переживания.

3. В этом возрасте появляется потребность в адреналине. Помогите ребенку найти такое занятие: вместе летайте в аэротрубе или займитесь картингом, катайтесь на сноуборде или прыгайте с парашютом – ребенок будет вам благодарен.

4. Расскажите ему о том, как вы боретесь со стрессом. Алкоголь и сигареты не в счет! Быть может, ваш опыт будет ребенку полезен.

«БЕШЕНЫЕ ДЕТИ» — часто говорят о подростках...
Чем же мы можем помочь своим любимым детям?
Разговор с ребенком
Методы контроля гнева
Потребность в адреналине
Методы борьбы со стрессом
Дыхательные практики
Посмотреть на себя со стороны

5. Научите подростка элементарным дыхательным практикам и упражнениям, это может помочь ему преодолевать свои страхи, например боязнь публичного выступления.

6. Посмотреть на себя со стороны тоже будет совсем не вредно: запишите его поведение на камеру и дайте подростку «полюбоваться» собой.

Плохая компания

Как избежать влияния дурной компании на ребенка? Ох, как часто родителей мучает этот вопрос! Но я всегда задаю им встречный: кто решил, что эта компания дурная? Мы постоянно должны помнить, что запретный плод сладок, а для подростков – втройне. Поэтому каждый раз, когда вы говорите о том, что его друзья плохие и недостойные, вы сами поднимаете их статус в глазах своего чада. Есть набор «опасных» симптомов, которые должны вас взволновать, например: ребенок перестал с вами общаться, он стал скрытным или замкнутым; у вас стали пропадать деньги или вы обнаружили чужие вещи; его поведение не попадает под рамки «адекватного» (агрессивен, кричит, плохо переносит свет). В этом случае вашей семье (а не только ребенку) нужна экстренная помощь – скорее всего, вы уже упустили важный момент и дальше решать проблему придется при помощи специалистов или некоторых экстремальных способов, например методом изоляции подростка. Но внимание! Подобные шаги никогда не надо делать необдуманно или сгоряча. Важно помнить о том максимализме, который разрывает ребенка изнутри, и опасаться неосмотрительных или даже опасных действий с его стороны.

Чтобы не «упустить» свое чадо, помните о простых правилах построения доверительных отношений

• Говорите! Каждый день обязательно говорите. Нет времени? Хотя сама по себе эта фраза абсурдна! Значит, пишите смс, пользуйтесь другими мессенджерами для общения.

• Подпишитесь на него в социальных сетях, следите за комментариями.

• Помните, что в этом возрасте авторитарный стиль воспитания давно имеет смысл сменить на демократический. Это пойдет на пользу всей вашей семье.

• Применять изоляцию тоже не метод. Вы снижаете статус своего ребенка среди сверстников и сами подталкиваете его в руки тех, кто «примет и поймет».

• Исключите физические наказания, даже если вы их применяли в более раннем возрасте. Здесь это не работает, это унижает и роет яму недоверия между вами.

• Бойкоты и игнорирования как метод еще могут применяться, но следует четко понимать – подходят ли они для этой ситуации? Не навредит ли это молчание вашим отношениям?

А что же делать с той самой дурной компанией?

1. Узнайте этот круг общения лучше. Разрешайте ребенку приглашать друзей в гости, так они, по крайней мере, будут у вас на виду.

2. Не запрещайте ребенку посещать школьные мероприятия, в том числе развлекательные, даже если он сильно занят на дополнительных занятиях.

3. Кстати, дополнительные занятия – это чудесно. Чем больше занят ребенок днем, чем он разнообразнее загружен, тем меньше времени остается на пустую трату времени, тем лучше он умеет расставлять приоритеты.

4. Старайтесь ограничить его виртуальное общение и усилить реальное. Лучше всего это делать на своем примере. Если мама вечно в соцсетях, ребенок будет делать то же самое.

5. Общайтесь с ребенком и проводите время всей семьей. Поверьте, и в 15 лет интересно покидать снежки, даже если его первой реакцией было «не хочу и не буду». Будьте проще и приятнее для ребенка, и он к вам потянется сам и подтянет друзей!

Курение, алкоголь, наркотики

Почему эта напасть случается с нашими детьми? Для начала разберемся в причинах. Ведь как показывает практика курящих, первый раз никому не в радость! Кашель, мерзкий вкус, головокружение. Тогда зачем? Знать причины необходимо, чтобы найти решение, так как выход из ситуации упирается именно в них.

• **Доказать миру, что я уже большой. На пачках отметка «18+», а я могу уже сейчас.** Ваш посыл ребенку может быть таким: «Ты уже и правда большой, а значит, должен понимать всю ответственность, которую на себя берешь». Покажите ребенку последствия от курения. Подойдет информация про рак легких, фотографии легких изнутри. Возложите на него взрослый функционал и обязанности, в том числе по дому и зарабатыванию денег. Этим самым вы притягиваете его во взрослую жизнь, при этом объясняя, что саморазрушение – это детский поступок.

• **Самоутвердиться в компании.** Сложная история. Ведь с одной стороны, никто не хочет быть «белой вороной», а с другой – это вопрос самооценки. Если ребенок вам доверяет, уверенно себя чувствует, вы сможете влиять на эту конформность мышления. Попытайтесь войти внутрь этой компании, быть авторитетом не только для своего ребенка, но и для других детей.

• **Неверное представление о снятии стресса.** Методам снятия стресса надо учить. Самый лучший вариант – спорт. Также подойдет компактный вариант, типа эспандера или мячика-антистресса. Учите ребенка говорить или писать о своих обидах. Отлично подойдет ведение дневника! Это вообще универсальный метод переживания эмоций.

• **Самая «сложная» причина – он так делает, потому что видит пример родителей.** Ну ответ очевиден? Начните с себя! Если желаете ребенку добра.

В принципе, все озвученные решения подходят и под алкоголь. Но еще важна культура употребления алкоголя в семье. Если с детства ребенок видит, что частое распитие алкогольных напитков – это норма, убедить его в обратном будет сложно.

Немного другая история с наркотиками и с методом лечения этой зависимости. Если ребенок замкнут, закрыт, плохо переносит свет – пройдите тест на наркотики! Если он положительный – лечите его при помощи профессионалов! Здесь нельзя ждать и тянуть!

Вранье

Что такое вранье, ложь, обман? Ответим на этот вопрос честно: на самом деле это то, что окружает нас, с чем сталкиваемся мы и наши дети каждый день, без чего не может пройти обычный день. Часто наблюдая вранье у детей, родители пребывают в растерянности. И начинают вводить классификацию – фантазия, выдумка, ложь. Но имеет ли это смысл? Или важнее понять причины лжи?

ЧТО ДЕЛАТЬ?

• Говорить! Установить доверительные отношения с ребенком. Постарайтесь услышать его самого, так вы докопаетесь до причин его вранья.

Итак, зачем дети врут?
Врет во благо.
Боятся быть наказанными. Эта причина часто формируется в семьях, где наказание регулярно и неизбежно.
Боится не оправдать то, что на него было возложено.
Бывает и крайняя форма - **психологическое вранье,** это уже заболевание — мифомания, которое требует лечения у специалистов.
Ребенок думает, что так можно **поддержать свой авторитет,** особенно в отношениях с ровесниками.
ЧТО ДЕЛАТЬ?

• Пусть единственным, за что будут наказывать в вашей семье, будет ложь. То есть важен не сам поступок, а то, что он был скрыт.

• Рассказывайте истории из своей жизни на тему «Все тайное становится явным». Не стыдитесь признаться, что и у вас были такие истории. И как вы раскаиваетесь, потому что это стало известно.

• Говорите слушая! Это залог успеха!

• Не ругайте за правду! Можно осудить поступок, но при этом похвалить за то, что не было вранья.

• Обратитесь к себе! Может, вы были невнимательны и не

задали вовремя нужный вопрос, а ребенок не стал говорить? Недосказанность и вранье – это разные вещи!

• Если о вранье рассказал кто-то со стороны, сначала разберитесь в причинах. Найдите истину прежде, чем обвинять своего ребенка.

Хамство

Хамство – это ли не самый частый «симптом» подросткового возраста, который называют родители? Почему так случается, что ребенок, с которым еще вчера получалось найти общий язык, сегодня на все реагирует с агрессией, огрызается и хамит?

Традиционно разберемся для начала в причинах. Их несколько.

• Ребенку кажется, что это самый простой способ самоутвердиться, по принципу «кто кого переорет». Если он это делает и обращается к родителю намного грубее, то вроде он и победитель. Кроме того, это такая репетиция общения со сверстниками, а родители выступают как «подопытные кролики».

• Это может быть способ привлечь внимание родителей, когда его недостаточно. Но давайте честно себе признаемся: раз ребенок сам кушает, одевается и ходит в школу, то внимания мы уделяем ему все меньше и меньше. А если на нас крикнуть? Внимание сразу обеспечено!

• А может, наоборот? Человек так копирует ваше поведение. Причем как в общении с ним, так и между двумя взрослыми людьми. Он же тоже взрослый, а если родители разговаривают так друг с другом, то, быть может, это и есть некая норма для подростка?

• Еще одна причина – гормональный скачок. Вспомните себя в эти моменты. Как вы разговариваете? Общаетесь? Дети в такой бесконечной смене настроений пребывают постоянно!

• Проблемы могут быть в выбранном когда-то стиле воспитания, тут две крайности. Больше хамят в семьях с авторитарным стилем воспитания и с попустительским. На самом деле даже в этом возрасте родителям не поздно поменять свою линию поведения.

• Традиционный для любого кризиса поиск границ дозволенного и нащупывание рамок своих возможностей. Это хороший вариант! Потому что такие дети, как правило, «делают вид», что они грубые и хамоватые, но не хотят быть такими на самом деле.

Итак, как мы будем действовать? Конечно, отталкиваясь от причины. Главное – провести диагностику причин честно и

откровенно, сами с собой! Варианты ваших действий и реакций могут быть такими.

Проводите с ребенком больше времени. Знаю, как это сложно, времени нет совсем, но подростку сейчас это необходимо!

Следите за своей речью, ее наполненностью и наличием в ней агрессивных или потенциально агрессивных форм и фраз.

1. Не включайтесь в соревнование «кто громче», если ребенок повышает на вас голос. Вы можете ответить ему шепотом или проигнорировать подобную манеру общения. Тем самым вы не дадите ему желаемой обратной связи.

2. В идеале грубость надо рубить на корню. При первых вспышках говорите с ребенком и объясняйте, почему его поведение плохое, чем оно огорчает лично вас. А еще лучше – снимите на видео и покажите ему себя со стороны. Не многим такая картинка придется по душе.

3. Еще не поздно скорректировать свою линию воспитания. Идеальный стиль – демократический. Когда у каждой из сторон есть и права, и обязанности. Когда вы приучаете ребенка договариваться на берегу, уметь выставлять свои условия и при этом выполнять ваши. При таком взаимном уважении принимать и понимать чувства другого человека гораздо легче.

4. Ставьте только реально достижимые цели. Часто это наша вина! «Исправь русский до пятницы», – а как это сделать, если там двадцать двоек?! Помните, что ваш ребенок не волшебник! И, как известно, совершать ошибки гораздо проще, чем исправлять!

5. Введите специальное слово, жест или определите предмет, тормозящий каждого из вас. Изначально договоритесь: слышишь слово «апельсин» – это значит выйди из помещения и отдышись хотя бы 5 минут, после этого мы можем продолжить разговор. Помните, подобное правило должно применяться и к вашему хамству по отношению к ребенку… Или о себе вы предпочитаете говорить «воспитательный тон»? Подумайте, не живете ли вы в мире двойных стандартов? Это очень важный момент для построения гармоничных отношений с детьми!

Лень

«Лениво…» – часто ли вы слышите это от своих детей? Мы не будем говорить о том, кто виноват (по секрету, это – вы. Ведь не вы ли думали, что посуду помыть быстрее самому? Что одежда сложена плохо, и лучше вы все сделаете по-своему, как надо?). Сразу перейдем к другому любимому вопросу – что делать?

Лень – это отсутствие мотивации. Чужая, то есть ваша,

мотивация на ребенка уже не действует. Значит, надо придумать, как эту самую мотивацию ему подсунуть искусственно.

• Путь первый. «Ты мне – я тебе». Вы договариваетесь, что ребенок убирает свою комнату и вы контролируете это. А он следит за тем, что вы готовите на ужин. Такая взаимная ответственность. То есть если вы не выполнили, что обещали, то он может тоже этого не делать.

• «Бери все на себя» – этот метод мы часто обсуждаем в этой книге. Это торжественная передача ответственности. То есть вы будете просто ждать, пока ребенок не захочет (сможет, заставит себя) совершить ту же уборку в комнате.

• «Все продается». Вы можете использовать систему денежной мотивации. Назначить стоимость его усилий и оплачивать их строго по прайсу.

• «Хлеба и зрелищ». Ведь все хотят развлечений? Это хороший метод мотивации и стимуляции ребенка.

• «KPI (ключевые показатели эффективности) для детей». Вполне можно общаться в формате офиса. А почему нет? Оговорите параметры оценивания усилий ребенка, возможные бонусы. За идеально прожитый год это вполне может быть и какая-нибудь хорошая поездка. За выполнение своих повседневных обязанностей – совместное времяпрепровождение.

• «Договор» для тех, кто старше 12 лет. Можно вводить договорную форму, прописывая права, обязанности и ответственности обеих сторон. Тут есть полет для фантазии, только помните, что это все же ребенок, не перегните палку.

• «Спасибо». А почему нет? Разве человек не может что-то делать, зная, что ему просто будут благодарны? Просто помните, что ребенок по природе своей ничего вам не должен, и говорите ему спасибо, так же как делаете это с друзьями или супругами.

Помните всегда, что лень мы порождаем сами. Старайтесь проводить профилактику еще до того, как у ребенка пропадут все желания! Будьте сами активны и показывайте ему в этом пример!

Воровство

Воровство. В этом возрасте о присваивании чужих вещей мы говорим именно так, не используя более мягких форм и редко оправдывая ребенка, совершившего проступок. Почему же эта напасть приключается, да еще и почти во всех семьях? Попробуйте вспомнить себя. Неужели вы не собирали мелочь со стола на кухне или из маминого кошелька? Скажете, это не воровство? А что? Давайте будем честными!

Все начинается с того, что мы сами отдаем ребенку монетки

или мелкие деньги, например, потому что в кошельке их тяжело носить. Было такое? А когда он сам берет, потому что маме тяжело носить, мы переводим это в формат воровства. Подхода есть два: либо у вас все строится на доверии, и ребенок в 11–12 лет может подойти и взять определенную сумму из вашего кошелька. При этом записав, сколько взял, в специальную расходную тетрадь или в общую для всей семьи программу расходов. Выбрать и скачать подобные приложения – дело пары минут. Либо мамино-папино – это табу! И брать из их кошелька деньги нельзя никогда! Но при этом вы сами не даете ребенку мелочь, которая вам не нужна.

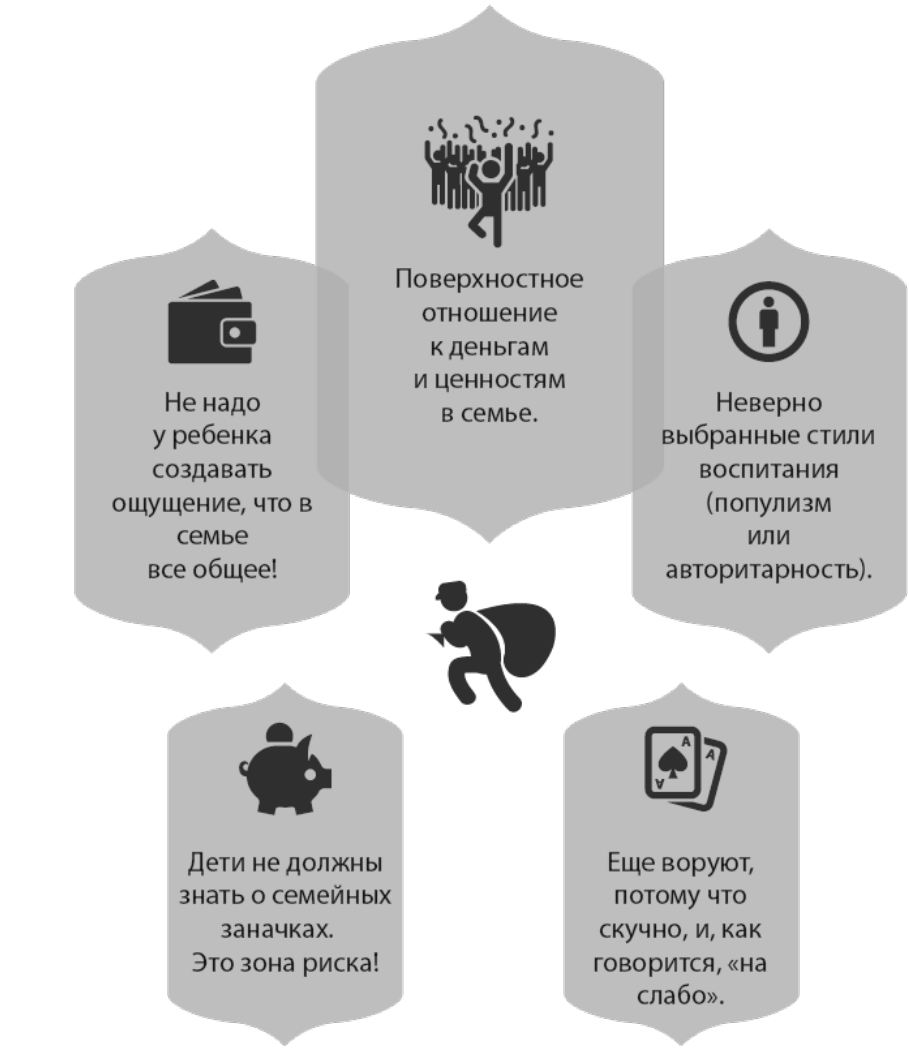
ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ МОМЕНТ – В СЕМЬЕ, КАК ПРАВИЛО, ЕСТЬ НЕКИЕ «ЗАНАЧКИ» ИЛИ СЕКРЕТНЫЕ МЕСТА, ГДЕ ЛЕЖАТ ДЕНЬГИ. О НИХ ДЕТЯМ ЗНАТЬ НЕ НАДО!

Поймите, это зона риска! Вдруг ребенок решит кому-нибудь по секрету рассказать, что там лежит? Поэтому не порождайте этот соблазн сами!

Еще один нюанс, который я тоже считаю нужным проговорить:

НЕ НАДО У РЕБЕНКА СОЗДАВАТЬ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО В СЕМЬЕ ВСЕ ОБЩЕЕ!

ВОРОВСТВО или присваивание чужих вещей...


Поверхностное отношение к деньгам и ценностям в семье.
Не надо у ребенка создавать ощущение, что в семье все общее!
Неверно выбранные стили воспитания (популизм или авторитарность).
Дети не должны знать о семейных заначках. Это зона риска!
Еще воруют, потому что скучно, и, как говорится, «на слабо».

Во-первых, это неправда, ведь есть вещи, строго принадлежащие маме и папе. Зачем тогда создавать эту иллюзию? Во-вторых, это установление границ, что следует начинать с самого раннего возраста.

Проследите за тем, как в вашей семье относятся к деньгам и ценностям. Часто воровство «не со зла, а потому что плохо лежит» бывает именно в семьях, где ко всему такое поверхностное отношение, где не придается значимости заработанным деньгам.

Еще одна причина – это все те же неверно выбранные стили воспитания (популизм или авторитарность). Когда ребенок

думает, что ему все можно, – он берет то, что хочет. Когда ему нельзя – рамки жесткости вгоняют его в невозможность бороться со своими соблазнами.

А еще воруют, потому что скучно и, как говорится, «на слабо». Это явление очень распространено среди подростков.

Если вы столкнулись с фактом воровства (не важно, у вас в семье или у других людей), ребенок должен быть тем или иным образом наказан. Как? Разберем варианты.

• Деньги можно отработать, особенно если они были украдены и потрачены. Покажите ребенку ценность труда. Введите трудовую повинность. Обговорите, а лучше опишите, что он должен сделать, чтобы вернуть эту сумму.

• То же самое с вещью: ее стоимость должна быть отработана, а вещь – возвращена.

• Сделайте подборку статей из Уголовного кодекса, относящихся к воровству. Расскажите, как за это наказывают в других странах (даже руки отрубают и смертную казнь применяют). Не бойтесь травмировать психику подростка рассказами из жизни людей, отсидевших в тюрьме.

• Расскажите о таком психическом заболевании, как клептомания. О том, как страдают эти люди и какими методами их лечат.

ВОРОВСТВО или присваивание чужих вещей...

Возможные причины воровства или почему дети воруют?

Если вы столкнулись с фактом воровства, ребенок должен быть тем или иным образом наказан. Как? Разберем варианты:

Отрабатываем деньги	Отрабатываем стоимость вещи	Сделайте подборку статей из Уголовного кодекса, относящихся к воровству
Расскажите о таком психическом заболевании, как клептомания	Попробуйте воссоздать чувства других людей, забрав что-то у ребенка	Время от времени рассказывайте о том, какие печальные истории происходят в жизни подростков, выбравших не ту дорогу
Показывайте свои чувства, например, слезами	Убедитесь, что ребенок не попал в опасную ситуацию и деньги у него не вымогают	Обратитесь к психологу или в детскую комнату полиции

• Попробуйте воссоздать чувства других людей, забрав что-то у ребенка. Дав ему понервничать недолго и сказав, что такую боль и обиду чувствуют и другие.

• Проводите постоянную профилактику, время от времени рассказывая о том, какие печальные истории происходят в жизни подростков, выбравших не ту дорогу.

• Говорите и объясняйте свои чувства, а еще иногда не грех и показать, что у вас на душе, например, слезами. Часто дети не железные и бессердечные, и мамины слезы помогают им сделать

выводы.

• Убедитесь, что ребенок не попал в опасную ситуацию и деньги у него не вымогают. Иначе надо спасать ребенка, а не обвинять его.

• Если ситуация повторяется не в первый раз – обратитесь к психологу или в детскую комнату полиции. И тот, и другой шаг не прост для родителей, но часто эти варианты дают очень хорошие результаты!

«Мода» на суицид

Говорят, у подростков новая мода – на суицид. Страшно? И мне! Это действительно ужасно и находится где-то за гранью понимания, но, к сожалению, это наша жестокая реальность.

Родителям, как правило, ясны причины – подростковый максимализм в сочетании с высочайшей внешней конформностью (подростки хотят демонстративно показать, что «ты, я, мы – одной крови»). Есть и еще один фактор: эти большие в буквальном смысле детки, ростом порой под два метра, все еще не имеют ощущения конечности процесса. В их представлении – возьмутся они за руки, спрыгнут с крыши, все будут рыдать и страдать, и тут они встанут из гроба и скажут: «То-то же, цените нас и любите!». Вы думаете, я шучу? Нет, я серьезна как никогда!

Есть такие темы, которые нельзя замалчивать, – группы смерти и подростковый суицид. Впервые о них заговорили пару лет назад, и даже осудили кого-то за их организацию. Но наша цель – понять, почему подростками так легко управлять. Причин несколько, и все они кроются в «симптомах» подросткового кризиса:

• Ими управляет мнение «горизонтали», т. е. сверстников. Особенно если они обладают «уникальными» знаниями о жизни на этом и том свете.

• Есть такой фактор – романтизм. Прежде чем лететь с крыши, они думают о том, как несправедлива к ним жизнь и как всем будет плохо, когда их не станет. Не осознавая, что это навсегда! Когда общаешься с подростками после неудачного суицида, они искренне говорят: «Вот я бы лежал в гробу, а мать бы убивалась». Но когда напоминаешь, что ему будет все равно, его уже не будет, – тишина. У подростков нет осознания конечности жизни.

• Максимализм, поэтому их очень легко поймать «на слабо».

• «Как все»; «мы с тобой одной крови» – именно в этом возрасте дают клятвы, скрепленные кровью, и прыгают вместе под поезда.

• Семейные отношения. Отсутствие доверительных отношений с родителями, невозможность рассказать о своих промахах и ошибках и, конечно, сильнейший страх наказания.

• Несчастная любовь. Ох, сколько подростков она толкает на крайние меры, когда желание что-то доказать предмету своей страсти затмевает разум.

• Разбившиеся мечты о чем угодно: от материального блага до хороших оценок в школе.

• Та самая мода, которую мы упоминали в самом начале. Ведь подобные трагические случаи так бурно обсуждаются в СМИ. Все переживают, снимают о самоубийцах фильмы, рассказывают истории их жизни. Опять-таки понимания, что смерть – это навсегда, у детей нет.

• Такую причину, как манипуляция, мы тоже убирать не должны.

• Другие факторы – насилие, развод родителей, смерть близкого. Они близки к причинам суицидов у взрослых, когда нет сил терпеть душевную боль.

Что будем делать? Как спасать детей?

1. В очередной раз повторю: надо с ребенком постоянно говорить, быть с ним на связи, ощущать его настроение и перемены в нем.

2. Используйте правильные книги, фильмы или даже мультики (если ребенок их еще смотрит). Те, в которых нет легкого отношения к жизни и смерти, но при этом расписаны правильные ценности, глубокие чувства. Где есть преодоление, поиск себя, работа над собой, своими слабостями и эмоциями.

3. Большое значение имеет занятость. Когда ребенок постоянно чем-то занят, не встает вечная проблема под названием «горе от ума». Нет лишнего времени на соцсети, влияние СМИ минимально. И, конечно, лидер среди увлечений – спорт! Он помогает сформировать характер, выделить сильные стороны личности, а самое главное – силу воли, настраивает подростка на поиск решений, порой не лежащих на поверхности.

4. Говорите с ребенком на тему чужих историй, показанных по СМИ. Обсуждайте, почему так сделал тот ребенок, почему его не остановили, что должны были сделать родители, какие чувства они переживают, и другие аспекты.

5. Если в вашей семье был суицид или попытки, о которых знает ребенок, – помните, он в зоне риска! В подобных ситуациях имеет смысл обратиться к психотерапевту для профилактической

работы.

6. Знайте, кто его друзья (по именам и увлечениям) и кумиры. Они всегда есть у подростков. И здорово, если это будут вменяемые личности. Ознакомьтесь с лучшими представителями и пробуйте предлагать замены.

7. Подчеркивайте его уникальность, особенно в вопросах разума, интеллекта. А вот во внешних моментах лучше уступать. Когда-то были готы, потом были популярны розовые волосы – все проходит. Но так подростку проще «ощущать командность» и избежать гнобления.

8. Вспомните, каким вы были подростком, и расскажите ему об этом опыте.

9. Проверьте с его разрешения группы, в которых он состоит в соцсетях. Я это сделала с разрешения Глаши. И если есть повод для тревоги – к психологу всей семьей. Конечно, это страшно. Ведь эти группы – сигнал, что и мы с вами многое делаем не так.

Подросток ничего не хочет

«Мой сын-подросток ничего не хочет, ему на все плевать. Только и слышим от него: “Да отвяжитесь вы!” Что нам делать?» По сути, помочь хочется, а по факту надо сказать: «Идите к психологу. Семейному». Понимаете разницу? Детский психолог не поможет, здесь надо «лечить» семью.

Долгие или, наоборот, «мгновенно пролетевшие» 14–15 лет мы шли к этому дню. Дню, когда ребенок отказывается от прямого отзеркаливания нашего поведения (мы кричим – он кричит; мы с мужем ссоримся – он обижает других детей; мы не обращаем внимания – он привлекает) и вдруг превращается в «кривое» зеркало. Это суть этого возраста. Он копил, копил и накопил. Природа, кризис, гормоны – называйте, как хотите. Ему искренне все равно! Как правило, «накрывает» подростков с 13–15 лет. Есть те, кому необходимо ощущение хоть какой-то свободы, и с ними это случается в 20–22 года. Там уже ломает жестко: кидают институты, меняют ориентацию и много чего еще творят. Так что лучше раньше перебеситься.

Так что стоит за подростковым равнодушием? Это мы и мир вокруг нас. Это слова, которые мы не услышали; это эксперименты, которые не позволили; это друзья, которых мы не одобрили; это боль от первой любви, которую не разделили; это все ситуации, когда он звал, а мы закрылись работой, книгой или экраном телефона. Это то, когда приоритетом были оценки в школе и мнения чужой тети, а ему доставалось «место у печки» и «тебя не спрашивали». Когда мы забывали ласкать и обнимать;

когда не было времени просто «поговорить о жизни» и побыть вдвоем. Нам так часто в жизни не до них, хотя при этом мы несем знамя «все ради них»… Мы прикрываемся, часто врем и выкручиваемся. Мы не плохие, нет… просто вовремя не научились поступать иначе. Быть родителями – значит развиваться ради них, наших детей. Мне тоже сложно, вы и я – одной крови. Но, может, попробуем вместе?

Школа

«Не хочу учиться»
Проблема мотивации
Новая школа
Оценки
Чтение
Перед ЕГЭ
Профориентация

«Не хочу учиться»

Однажды вы слышите от ребенка фразу: «Не хочу учиться». И здесь кроется несколько моментов. Если ребенок не хочет ходить в школу, то виноваты три стороны: школа, сам ребенок и родители. Но мы по привычке виним только ребенка. Давайте с него и начнем наш разбор.

• У него переходный возраст. Это период от 11–14 лет, когда в учебе съезжают практически все. Дело в том, что ребенок в этом возрасте крайне пассивен. Это связано с его гормональным фоном.

• Возможно, быть «умным» не престижно в его классе.

• Он правда не понимает предмет. По складу ума или «благодаря» учителю.

• Подросток так привлекает внимание родителей. Чего уж греха таить, иногда школа – это единственное, что волнует родителей. И если там все хорошо, то внимания к подростку не будет вообще. Вот и начинает человек подсознательно «съезжать» в учебе. Зато теперь внимания со стороны предков выше крыши. Он это делает не специально, психика все творит за него.

• Быть может, он ленив? Привык, что все делают и решают за него. И когда ему предлагают заняться учебой, ему лень. А что такое лень? Отсутствие мотивации. Об этом мы поговорим в отдельной главе.

Проблема мотивации

Одна из главных проблем родителей и их головная боль – как мотивировать ребенка-подростка. Причем не только к учебе! Дети не слышат родителей, не принимают их точку зрения, и уж точно родительская мотивация не двигает детьми. Как же их уговорить делать хоть что-нибудь?

1. Применяйте в качестве стимула подростковое ощущение взрослости. Направьте его в нужное русло: пусть подросток усвоит установки, нормы и ценности общества, научится использовать их в жизни. Этот стимул удобнее всего использовать, опираясь на пример уважаемого для подростка человека.

2. Общение для подростка является самой важной деятельностью. Помогите ему завоевать авторитет среди сверстников. Это послужит для подростка мотивом дальнейшей самореализации. Покажите ребенку, как можно выделиться из толпы: стать незаурядной и неординарной личностью, находить выход из любой ситуации. Чтобы развить в нем эти качества, поощряйте подростка на решение сложных, творческих задач, проявление инициативы, поиск себя в какой-либо области.

3. Мотивация дружбой – один из вариантов. Главное, не перегнуть палку в этом вопросе, действовать не в сторону запретов, а наоборот. Например, хорошо закончил полугодие – можешь собрать «тусовку» друзей дома.

4. Используйте в качестве мотивов увлечения подростков. В этом возрасте увлечения очень сильны и часто сменяют друг друга. Успешнее всего с мотивацией такого рода могут справиться авторитетные для подростка взрослые: любимые учителя, увлеченные своим делом родители и т. д. Главное для него – личный пример. Однако излишнее давление в такой ситуации может привести к обратному эффекту – подростковым бунту или апатии. Больше всего к учебной деятельности близки интеллектуально-эстетические увлечения, связанные с историей, рисованием, радиотехникой, музыкой и т. д.

5. Эмоции, которые могут подарить родители, – отличная мотивация! Планируйте совместные дела и поездки – те, которые принесут радость вашему ребенку!

Новая школа

Так уж сложились жизненные обстоятельства, что в моей жизни было 8 школ. Я, как говорится, на себе знаю, что такое начинать все с нуля и доказывать всем, что ты собой представляешь. К сожалению (хотя, может, и к радости, мы решим это с вами по ходу главы), почти всем детям сейчас надо менять школу в 5-м и 9-м классах. Как же помочь им пережить этот момент в жизни без негативных последствий?

1. Начнем с того, что все события, которые происходят в жизни ребенка в возрасте старше 8 лет, имеет смысл обсуждать с ним. Когда вы выбираете новую школу или готовитесь к переезду

– тоже. Тишина и недомолвки порождают ощущение опасности в его душе.

2. Расскажите ему о новой школе, чем она хороша. Почему вы рекомендуете учиться в ней. Здорово, если эта информация будет преподнесена в форме не давления, а именно обсуждения.

3. Обратите внимание, что большинство его одноклассников (при переходе в 5-й и 9-й классы) будут новичками, соответственно все находятся в равном положении.

4. Научите ребенка искать у себя сильные стороны: в чем он более успешен, какие предметы ему хорошо даются, какие положительные черты есть в его характере.

5. Помогите ребенку соблюсти принцип «по одежке встречают». Стать «белой вороной» из-за манеры одеваться сейчас ему было бы некстати.

6. Расскажите, как вам приходилось вливаться в новый коллектив, например, на работе. Донесите до него истину, что в первые дни важно больше смотреть, меньше говорить.

7. Каждый день обсуждайте с ребенком, что происходит в школе, какие люди его окружают, кто как себя ведет. Вы должны быть в курсе всего!

8. Помогите сделать ему презентацию о самом себе. Многие учителя это поддерживают (или это может быть вашей идеей, если класс впервые собрался вместе). Вполне достаточно в 3–4 слайдах рассказать о себе, своих увлечениях и повседневной жизни.

9. «Путь через желудок» еще никто не отменял. Приготовьте угощение для всего класса, это здорово помогает раскрепостить детей и облегчит им общение.

10. Расскажите подростку о возможных ошибках, которые всем нам известны (из разряда «в чужой монастырь со своим уставом»). О том, как надо вести себя первое время, не унижая себя и не портя отношения сразу со всеми.

11. Предложите ребенку некий талисман, его добрый и надежный якорь. Он будет у него всегда с собой и даст ощущение безопасности.

Оценки

Что такое оценка и как к ней относиться? Часто оценки, получаемые ребенком в школе, – это своеобразный комплекс родителей. Учились мы сами хорошо или нет, но от детей мы требуем «пятерок». А на самом деле система оценки знаний уже давно не несет в себе большого смысла. Более того, некоторые педагоги считают, что она полностью устарела. Почему же для

нас так важно, что ребенок принес в дневнике со школы?

• Есть иллюзия контроля над ситуацией.

• Проще оценить свою родительскую функцию, ведь хорошие оценки равны тому, что мы хорошие родители.

• Это привычная форма воспитания, заложенная с детства.

• Так мы оцениваем, «хороший» ли наш ребенок, и сравниваем его с другими, что изначально запрещено психологией.

Что же важно на самом деле? Получение знаний! Именно на это надо мотивировать ребенка, рассказывая о пользе знаний в его будущей жизни, о том, что только обладая знаниями, можно быть грамотным человеком и управлять миром.

Как это сделать?

1. Приводите примеры, как люди, не знающие школьной программы, попадали в глупые ситуации. Например, как вас будут обманывать и обсчитывать в магазине, если вы не знаете математики.

2. Приводите себя в пример, рассказывайте, как пригодилось вам в жизни быть грамотным человеком.

3. Что интересно вашему ребенку? Поддерживайте в нем познавательный интерес. Развивайте и говорите об этом.

4. Не надо ругать ребенка за оценки. Лучше проверяйте его знания. Для этого будьте в курсе его школьной программы, обсуждайте с ним темы, которые они проходят в классе.

5. Практика очень важна! Ходите на выставки, в театр, ставьте эксперименты дома.

6. Помните, что распорядок дня и тайм-менеджмент – ваши помощники. Ребенок, который привык планировать свой день, проще проходит этап развития самостоятельности.

7. Уменьшите опеку! Чем свободнее личность, тем больше шансов, что ответственность за свои поступки проснется сама.

8. Негативом и руганью не добиться стабильных результатов, зато можно испортить отношения на долгие годы!

Чтение

С каждым годом мы все чаще слышим о том, что дети стали мало читать. К 14–15 годам у родителей уже опускаются руки, и они не пытаются с этим ничего сделать. Но попробовать никогда не поздно!

Начнем с того, что в читающих семьях дети читают! Да, вот

так все просто. Если дети растут в окружении книг, если родители проводят вечера с новым томиком в руках (а не в соцсетях), то шансов, что ребенок будет читающим, гораздо больше. Второй фактор – изменения в школьной системе. Школа не обязывает детей читать, им достаточно найти краткий пересказ в интернете (порой очень вольный и имеющий мало отношения к оригиналу). А все эти многочисленные книги «Краткое содержание “Войны и мира”»! Где дети их берут? Мы покупаем их сами! Сами убиваем желание читать!

Если присмотреться, то причины такие тривиальные и очевидные, что смысла их обсуждать нет.

Приступим сразу к плану действий

1. Если вы до этого не читали сами – начните! Никогда не поздно! Закажите книги и обложитесь ими со всех сторон, ребенок обязательно спросит, что с вами, и, возможно, его удастся привлечь к чтению.

2. Введите традицию, например, покупать одну книгу в вашу семейную библиотеку каждый праздник. Чередуйте, кто за это отвечает. Один раз выбрали вы, один раз – ребенок. Он хотя бы содержание прочтет перед покупкой – это уже хорошо.

3. Не критикуйте выбор ребенка! Даже если вам кажется, что книга плохая, глупая и выбор не достоин вашего чада, – пусть читает.

4. Покупайте литературу по его интересам, а не отправляйте сразу в поисковые системы! Война, динозавры или вертолеты – обо всем есть книги.

5. Введите чтение полных версий произведений в систему мотивации ребенка. Пусть он освоит хотя бы школьную программу, но всю.

6. Не торопите и не смейтесь, если ребенок медленно читает! Все же люди разные!

7. Расскажите ему, как книга помогла вам решить вопрос или проблему, которая вам мешала жить или мучила долгие годы.

8. Попробуйте пойти не от книги, а от автора! У многих из них такая интересная судьба! Может, сначала личность писателя заинтересует ребенка, а потом и книги в ход пойдут.

9. Путешествуя по миру или городам своей страны, найдите, о каком факте рассказать так, чтобы спровоцировать познавательный интерес и чтобы все самое интересное можно было прочитать в книге.

Перед ЕГЭ

Уже не первый год, каждую весну, количество суицидальных попыток (в том числе с летальным исходом) резко возрастает среди подростков 16–17 лет. Причина всем известна: «передавили перед ЕГЭ». Счастлив тот человек, для которого эти «три веселые буквы» ничего не значат. И мы не будем сейчас обсуждать форму экзамена или необходимость получения знаний (к которым, по моим убеждениям, ЕГЭ не имеет отношения). Мы поговорим о том, как помочь детям, которым предстоит этот экзамен.

• Если вам важен результат ЕГЭ, то готовить ребенка надо к нему хотя бы за пару лет.

• Не унижайте ребенка.

• Не используйте фраз типа: «не сдашь – домой не приходи», «мне стыдно за тебя».

• Следите за ребенком. Если он мало ест, молчалив, не вступает с вами в разговоры, замкнулся к себе, не спит – это повод бить тревогу.

• Постоянно говорите с ребенком, стройте планы на его будущее. Вот он поступает в желанный вуз, чего он ждет от жизни?

• Говорите с ним не только об учебе. Иногда по моей просьбе родители ведут дневники общения. Там все фразы сводятся к вопросу: «Что в школе?» Постарайтесь, чтобы тем для бесед стало больше.

• В любых подозрительных ситуациях говорите откровенно. Говорите о ваших чувствах, что любите его и что он вам очень важен. Говорите с ребенком о ценности жизни. Если вы увидите подозрительные симптомы – бегом к психологу, запирайте подростка дома, годится даже принудительное лечение.

• Рассказывайте о своем опыте: как сдавали экзамены, как волновались, как поступили в институт и т. п.

• Глицин и Магне B_6 курсом на 1–2 месяца еще никому не помешали.

• Готовьтесь к экзаменам вместе! Когда мы вместе с Машей готовились к ЕГЭ по литературе, я уже не думала, что «это полная ерунда», мозги кипели! Хуже был только кандидатский минимум по философии.

Учеба – важно, но друзья, жизнь и здоровье бесценны. И еще одно предостережение. Один раз проведите беседу о страшных историях суицидов и важности жизни. Но не предавайте гиперценности этому вопросу, иначе подросток может начать вас шантажировать. А вот поддержку окажите, ведь и в школах часто «передавливают».

Профориентация

Ближе к 14 годам многие подростки и их родители начинают думать – а что потом, после школы? Куда пойти? Куда податься? Конечно, самый простой путь – пройти специальный тест в центрах профориентации или посетить психолога, консультанта по карьере. Но есть и другие способы, ведь родители – лучшие консультанты. При этом следует учитывать:

- пожелания самого ребенка;
- его характер и темперамент;
- предрасположенности, интересы и способности;
- физические параметры;
- состояние здоровья.

Конечно, история знает множество случаев, когда выбор за ребенка делали родители и все заканчивалось хорошо – специалисты из детей получились. Но мы же говорим о профессиональном подходе. Считается, что становление профессионала происходит в три этапа: получение информации и формирование намерения; получение первичных навыков и собственно овладение профессией. То есть мы говорим сейчас именно о первом этапе. Задайте ребенку три важных вопроса, это основа любого профориентационного теста: что ты хочешь, что ты можешь и что тебе надо. Хочу – это желание ребенка; могу – это то, что позволяют здоровье и таланты; надо – это то, что нынче в моде, а точнее – будет в моде после окончания обучения.

Что тут может повлиять?

- как мы уже обсуждали, желания ребенка;
- влияние родителей;
- мнение других авторитетных взрослых, например учителей;
- уровень информированности и знаний, ведь можно ошибиться в своем прогнозе популярных профессий.

Сложив все эти факторы, вы можете составить свой собственный портрет личности вашего ребенка, так сказать, его мини-психограмму: характер, здоровье, особенности личности, ваши и его предпочтения, потребности и т. д. Следующий шаг – изучение вместе с ребенком каталога профессий. Выбрав 10–15 наиболее привлекательных для вас, следует расписать плюсы и минусы каждой из профессий. Так вы сократите их количество до 3–4. Но мой вам совет – готовьтесь ко всем сразу! Быть разносторонней личностью – это здорово, а выбрать направление можно и за год до поступления.

Мир вокруг

Компьютеры, гаджеты, соцсети
Карманные деньги
Увлечения
Кумиры
Стиль в одежде
Риск у подростков
Первая любовь
Половое воспитание
Разговор о сексе
Пищевое поведение
Лишний вес
Семейные ценности
Развод родителей
Толерантность
Патриотизм

Компьютеры, гаджеты, соцсети

Когда родители обращаются ко мне с криком о помощи: «Мой ребенок зависим от интернета и социальных сетей!» – то первый вопрос, который я им адресую, звучит так: «А сколько времени тратите на интернет вы?» Обычно отвечают: «Ну я же взрослый! Разве можно сравнивать?» А ведь проблема двойных стандартов – это краеугольный камень в отношениях родителей и подростков. С одной стороны, мы требуем от них быть взрослыми, с другой стороны – хотим, чтобы они брали из взрослой жизни лишь то, что одобрено нами, в тех количествах, которые устраивают нас.

Зависимость от компьютера и любого другого гаджета формируется у детей очень легко. Привлекающих фактора два – игра или соцсеть. Действительно, мало кто зависим от поиска материалов для докладов или написания мемуаров в текстовых редакторах. Почему? Как и в случаях с любой зависимостью, на первом месте стоит быстрое получение удовольствия. Прошел уровень в игре – «О да, я суперпарень!». Собрал тысячу лайков – звезда. В принципе все, как у взрослых, чего уж греха таить. Соцсети – это еще и мир выдуманных кумиров, заманчивой жизни, отсутствие проблем и управление большим количеством людей. Как? Да просто! Написал: «Тоска на душе, ничего не радует». Все шлют тебе смайлики и лучики счастья – вот оно, внимание, все идут у тебя на поводу. Управлять умами людей нравится всем – это легкий наркотик, вызывающий быстрое

привыкание.

Есть целый набор симптомов, которые должны взволновать родителей:

• потеря контроля над собой во время нахождения у компьютера;

• время нахождения за компьютером постепенно увеличивается;

• все мысли только об игре или социальной сети и о том, как побыстрее добраться до компьютера;

• отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи;

• недовольство реальной жизнью: «все идиоты, мне здесь не интересно»;

• проблемы с учебой;

• расстройства сна, кардинальное изменение режима;

• агрессия в случае недоступности предмета зависимости, невозможности «употребить».

Что делать?

1. Начнем с того, что ребенка надо вытащить из этой иллюзии в настоящую жизнь, как говорят, в реал! Для этого хороши все методы: от комфортного времяпрепровождения с семьей по вечерам и в выходные до экстремальных поездок в детские дома и приюты. Мы часто прячем детей от мира, боясь нанести вред их психике. А зря, очень зря. Покажите им, как бывает – от плюса до минуса, а потом обратно. Пусть они увидят полярность этого мира.

2. Сами не живите, как в трясине! Даже если ваш ребенок не вовлечен в ваши увлечения – важно, чтобы они у вас были! Он должен видеть на вашем примере, как строится процесс нормальной жизнедеятельности.

3. Активно пользуйтесь функциями «родительский контроль» при доступе как к компьютеру, так и к интернету (или к роутеру).

4. Ограничьте время за компьютером или сделайте его труднодоступным. Например, чтобы сесть за компьютер, надо завершить ряд домашних дел.

5. Ограничивая ребенка во времени нахождения за компьютером, используйте старый добрый будильник! Он помогает научиться контролировать время до звонка.

6. Выключайте доступ ко всем гаджетам после 22 часов, причем это правило распространяется на всю семью без исключений!

7. Отказывайтесь от телефонов, планшетов и других гаджетов, когда собираетесь всей семьей. Замечательное правило: все складывают свои телефоны в центр стола, кто первый взял, тот проиграл и платит штраф. Он может быть денежный или посложнее, например сто отжиманий.

8. Общайтесь со своим ребенком! Будьте хоть вы живыми, а не виртуальными, как в той шутке: «Вчера отключили интернет – пообщался с родными, а приятные, оказывается, люди».

9. Метод крайний, но если видите, что не справляетесь, то смело применяйте его, – уберите на некоторое время компьютер вообще.

10. Если ситуация вышла полностью из-под контроля, то вам понадобится помощь специалиста по работе с зависимостями.

Карманные деньги

Конечно, спорных вопросов у родителей подростков очень много! Но один из них всегда стоит остро и вызывает множество возмущений, и всегда есть те, кто «за» и кто «против»! Это тема карманных денег. Итак, давать или не давать?

Часто случается, что, например, мама убеждена – ребенку нужны свои деньги. И начинает агитировать папу, но он-то подкованный товарищ в финансовых вопросах и выдвигает такие контраргументы:

1. Он еще маленький или просто незрелый. Он не сможет распорядиться деньгами как надо, намного выгоднее для семьи и спокойнее для психики родителей покупать ему все самим.

Американские психологи говорят, что есть 4 системы выдачи денег:

В любое время по его прихоти (даже если есть договоренность с ребенком о регулярных выплатах).	Исключительно как поощрение за какие-то заслуги или работу по дому.	Регулярно в определенном объеме, при этом безо всяких условий и оговорок.	Также регулярно, но с условием тратить деньги ответственно.

2. «Ты что, дорогая? Мы воспитаем в нем жадного или даже продажного человека», – тоже частый и вполне себе достойный аргумент.

3. Деньги в руках – это вседозволенность. Как мы отследим, на что он их тратит? Это может привести к избалованности.

4. А вдруг на него нападут? Обворуют? Или он станет объектом шантажа, ведь при наличии денег, которыми подростки любят похвастаться, они могут стать «легкой» добычей для нехороших людей.

Но мама из нашей виртуальной семьи имеет свое мнение! И она отвечает: «Послушай, муж любимый…»:

1. Как наш ребенок узнает, что мы ему доверяем, что он личность, что его мнение важно, если мы не можем доверить ему деньги?

2. А как же нам быть с подростковым бесконечным сравнением себя с другими? Ведь всем дают деньги, а наш что, будет ощущать себя хуже всех?

3. Давай мы выделим ему конкретную сумму и возложим ответственность за нее? Так он заранее, до самостоятельной жизни узнает, что такое деньги и как управлять бюджетом.

В принципе уже после этого обмена мнениями вы можете решить для себя – «за» или «против» – и дальше не читать. А можно почитать и перейти к следующему шагу – решить, если давать деньги подростку, то сколько, при каких условиях и когда забирать.

Сядьте и решите – сколько? Ведь часто в этом вопросе мы идем на поводу у общественного мнения, «как оно у всех». А если выделять такую сумму не позволяет ваш бюджет? Если вам это не по карману? Сумма, которую могут позволить себе родители, не может быть одинаковой во всех регионах и населенных пунктах, а уж о разном достатке отдельно взятых семей и говорить не приходится. Все психологи сходятся в одном – нужна регулярность, это, пожалуй, главное. Если то даешь, то не даешь, ребенок оказывается в состоянии стресса, ощущает нестабильность.

Ох уже эти «условия»! Ведь если деньги начали давать, то требовать отчета – это выказывать недоверие ребенку. Тогда как контролировать его траты? Есть вариант – кредитная карта с жестким лимитом и смс-оповещением на ваш телефон. Альтернатива – программы «домашний бюджет» ребенку на телефон, ведь мы прививаем и ответственность, а не просто даем деньги.

Есть также метод – ввести «прайс» на поведение ребенка. Участие в олимпиаде или победа на конкурсе стоит столько-то рублей, хорошо законченная четверть – столько-то. Но вопрос поощрения деньгами за учебу – это отдельная история. Многие родители категорически против этого, хотя есть и те, кто называет это определенной зарплатой, которая на самом деле была всегда: ведь покупка желанной вещи или поход на дискотеку – это тоже варианты оплаты нашего хорошего поведения 20 лет тому назад.

Я СТОРОННИК ТОГО, ЧТО ФИНАНСИРОВАНИЕ РЕБЕНКА ДОЛЖНО БЫТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО УДОБНО СЕМЬЕ И НЕ НАРУШАТЬ ТЕХ УСТОЕВ, КОТОРЫЕ У ВАС СЛОЖИЛИСЬ.

При ином подходе с раннего детства достаточно и доброго слова в виде поощрения, что является совсем неплохим методом воспитания!

Увлечения

Не мной придумано, что ребенок должен быть занят и загружен, чтобы не думать о глупостях. Но чем же его занять и как распределить эту занятость в течение дня?

1. Первое и, возможно, самое главное – у ребенка должен быть режим дня. Об этом мы часто говорим на страницах этой книги, и это действительно очень важный момент с позиции самоорганизации, контроля над своим временем и ощущения собственной значимости.

2. Режим дня хорошо бы грамотно вписать в ритм существования семьи. Если мама и папа спят по выходным до обеда, странно ждать от ребенка подъема в 6 утра.

3. По нормам, установленным врачами, ребенок в возрасте 8–10 лет может тратить на домашние задания не более 2 часов в день. Старше 10 лет – не более трех. Хотя психологи считают, что и это очень много, учитывая, что еще 6–7 часов дети проводят в школе.

4. Хобби – это важная часть жизни любого человека, и замечательно, если это будет не компьютер. Конечно, интересы на протяжении жизни могут меняться. Но есть принцип, по которому хотя бы 3–4 месяца посещения ребенком любого нового занятия должны быть заранее оговорены. Ведь часто дети изначально выбирают глазами – красивые наряды, хорошее тело или «я просто люблю футбол», не очень задумываясь о том, что, например, футбол – это не только игра, но и большая физическая нагрузка, да и миллионы получать сразу ты не будешь. 3–4 месяца – это время, необходимое на адаптацию и привыкание, а раньше сделать вывод просто невозможно.

5. Все варианты досуга можно тоже разделить между собой.

– Например, то, что не нравится родителям, а точнее, то, что родители часто считают бесполезным: увлечение каким-нибудь исполнителем или актером или то, что ваше чадо слушает музыку все дни напролет. Но такие увлечения тоже имеют место быть, и их не стоит полностью отрицать. Этот формат

свойственен именно подростковому возрасту и часто проходит сам собой без последствий.

– Бывают увлечения, в которых ребенок обязательно хочет преуспеть, быть первым или на самых заметных ролях. Например, игра в театре, участие в КВН или музыкальной группе. С одной стороны, иногда это несет в себе разочарования, с другой – учит занимать разные роли и места, а также развивает лидерские качества и целеустремленность.

– Спорт – это всегда хорошо! Занимается ли ребенок профессионально или вместе с вами на беговой дорожке – это все равно здоровье, выносливость и сила воли.

– Коллекционирование – тоже замечательное хобби. Вы можете вместе с ребенком глубоко погружаться в интересующий его вопрос, изучать историю, искусство, технику.

6. Всегда сложнее понять, как мотивировать подростка, если он ничего не хочет. Значит, делайте все вместе с ним, погружайтесь в предмет. Если мама и папа проводят дни у компьютера и телевизора, вряд ли ребенок сам увлечется марками!

7. Еще один важный момент – в жизни ребенка должен быть сон минимум 8 часов в сутки. Следите за этим строго, забирайте книжки и игрушки, телефоны, выключайте свет и убедитесь, что ребенок спит. Сон в этом возрасте – это, прежде всего, здоровье!

Кумиры

Тема интересна своей неоднозначностью. Почему-то родителям кумиры их детей редко нравятся, хотя при этом они еще помнят, что с ними было все то же самое. Просто меняются времена, меняются и кумиры. Но почему же вид подростков, рыдающих у сцены или носящих наряды «как у него», вызывает у нас негативную реакцию?

Во-первых, понятно, что времена изменились. Нормы и правила действуют иные. В том информационном потоке, который давит на детей сейчас, они раньше становятся жесткими и категоричными. Во-вторых, иногда подобное раздражение вызвано ревностью, которую испытывают родители. Ведь нередко они проигрывают в глазах ребенка по сравнению с кумиром. И в-третьих, причина порой бывает весьма банальна: очень часто нас раздражает то, чего мы не понимаем.

Для подростка на первый план выходит общение с ровесниками, равнение на них, на компанию, в которой они все находятся, на общие интересы. Следовательно, общие кумиры – это один из способов, который использует подросток, чтобы

получить поддержку, одобрение и приятие.

Кумиры – это еще и образец для подражания. На самом деле нет принципиальной разницы между заявлениями «хочу быть космонавтом» и «хочу быть рок-звездой». И в том, и в другом случае это просто разные профессиональные воплощения известности, популярности, общественного признания. И ничего нет в этом плохого, это естественное желание получить приятие. Совершенно нормально хотеть быть похожим на того, кого все любят и уважают. Если бы ребенок выбрал поклонение кому-нибудь неизвестному, вас бы это наверняка удивило. Кстати, подобный выбор кумиров может помочь подростку определиться с дальнейшей профессией. Например, стать великим хоккеистом – по-моему, отличная цель!

Рассмотрим также феномен влюбленности в кумира. Любовь – чувство очень непростое, поэтому «отношения» с кумиром можно рассматривать как тренировки перед настоящими отношениями. Такая любовь психологически безопасна. Нет реального контакта, совместного быта и ничего того, что в реальной жизни может помешать. Есть только всепоглощающее чувство, восторг, переживание новых эмоций. Бесконечные обсуждения с подругами «идеальности» избранного героя, любовных чувств. Мечты и сожаления, радость и слезы, тоска и разочарование. Все это пройдет со временем, и девушка научится строить более зрелые отношения и, само собой, с реальным человеком.

Несколько советов родителям подростков:

• поговорите со своим ребенком, не критикуя;

• задавайте ему вопросы, больше интересуйтесь и поддерживайте его увлечения;

• применяйте активное слушание.

На самом деле современных детей часто называют поколением «без кумиров». Хотя так ли уж плохо их иметь? Здорово, если кумиром, идеалом для своего ребенка будете вы сами! Это большая работа, в которой хочется пожелать вам удачи!

Стиль в одежде

Как любим мы, родители, создавать себе проблемы. Не замечали? Мы спорим с детьми по поводу и без, и иногда создается ощущение, что мы находимся в постоянном соревновании с ними. И пика это противостояние достигает,

когда наши дети взрослеют. Один из поводов постоянно доказывать им нашу значимость – выбор стиля в одежде, самой одежды, цвета волос, количества дырок на теле и другие похожие вопросы. Предлагаю разобраться!

• Давайте рассуждать логически. Ребенок хочет ходить во всем черном? Что конкретно вас в этом пугает? Что он не похож на вас? Или на всех? А должен ли быть похож? Ведь часто в детстве мы бьемся за развитие творческих способностей детей, а после того, как ребенок пошел в школу, хотим, чтобы он был, как все, не выделялся. Начните с того, что задайте себе вопрос: что конкретно вас раздражает?

• Бесспорно, вы вправе запретить то, что имеет долгосрочные последствия или наносит вред здоровью. Например, татуировки. Но немотивированный запрет может вызывать протест и действие от обратного. Расскажите, а лучше покажите возможные последствия для здоровья и то, как выглядит татуировка годы спустя. Возможно, у вас есть истории из жизни о том, как вы пожалели о содеянном? Личный пример сработает лучше всего.

• Если ваш ребенок придерживается какого-то стиля в одежде, изучите, что это за направление, как оно называется, в чем его смысл.

• Договоритесь, что, например, на встречу к бабушке подросток надевает то, что просите вы.

• Не тратьте деньги впустую. Вы можете покупать что угодно, а ребенок не будет это носить. Появится проблема, и может вспыхнуть ссора.

• Помните о потребности в автономии, которая возникает у детей в этом возрасте. И пусть она лучше проявится в одежде, чем в желании уйти из дома. Выбирать из двух зол наименьшее бывает полезно.

• Вопросы о волосах и прическе – несерьезны! Волосы же вырастут новые, поэтому не создавайте из этого проблему! Когда они зеленые в 13 лет – это лучше, чем когда они зеленеют в тридцать. А как говорится, все нереализованные мечты рано или поздно реализуются.

• Ходите в магазин вместе! И время приятно проведете, и поговорите, и купите то, что ребенок будет носить.

• Спрашивайте советов по своему стилю у ребенка! Ребенку важно видеть ценность своего мнения.

• Хорошо бы взять в сторонники кого-то, кто обладает значимым для подростка мнением, например его друга.

• Помните о переменчивости вкусов и не покупайте очень дорогую одежду, лучше чаще обновляйте гардероб.

• Вспомните себя! Вы всегда носили то, что надо, и то, что

нравилось вашим родителям?

Риск у подростков

Эта картина до сих пор стоит у меня перед глазами. На станции метро двое мальчишек лет четырнадцати прямо с платформы шагнули на сцепку между вагонами. И так прокатились до следующей станции. Народу было много, пассажиры их заметили, когда поезд уже несся в туннель. Я отчаянно и безрезультатно жала кнопку вызова машиниста и надеялась, что мальчишки благополучно доедут до станции. Когда поезд остановился, ребята, явно довольные собой, спрыгнули на платформу и влились в толпу. Взрослые пассажиры, пережившие настоящий шок, лишь беспомощно вдогонку всплескивали руками и называли их паршивцами. Юные девчонки у дверей восхищенно смеялись.

Чего им не хватает? На этот вопрос ищут ответ и ученые, и родители. С точки зрения физиологии, за рисковое поведение отвечают определенные процессы в головном мозгу. К сожалению, нейронная сеть в нем, отвечающая за взвешенность и обдуманность решений, еще не сформировалась до конца. В то время как нейронная сеть, отвечающая за скорость, риск, импульсивность, полностью функционирует.

Есть и психологический аспект. Подростковый возраст, синонимом которого часто является максимализм, двигает детьми в этом желании риска. Им хочется доказать себе и другим – я взрослый, я могу, я сам принимаю решение.

Наивно думать, что в зацеперы (так называют любителей кататься на крышах электричек и прочих экстремальных развлечений) попадают лишь трудные дети, из проблемных семей. К сожалению, оказаться в этой группе риска может фактически любой подросток, которому важно самоутвердиться – в глазах друзей или подруг или своих собственных. Просто потому, что возможность быть как все для многих гораздо значимее, чем мнение родителей или собственный страх.

Более того, рискуют не только мальчишки, но и девчонки. Просто у барышень «трудный возраст» в силу той же физиологии начинается чуть раньше – лет в 12–13, а у ребят – ближе к 14.

Это нам, взрослым, очевидно: малейшее неосторожное движение – и все кончено. Юному человеку 12–15 лет все видится иначе. Во-первых, он супергерой, раз смог проехать на крыше электрички или балансировать на краю высотки. Перед этим ощущением все остальные меркнут.

Во-вторых, для большинства детей смерть – это не навсегда.

Особенно отчетливо этот феномен прослеживается у детей, прибегавших к суициду. В разговоре с психологами они говорили: я хотел, чтобы меня заметили, думал, вот умру, и все будут плакать и переживать. А о том, что это «умру» навсегда, они, к сожалению, не думают.

А вся развлекательная индустрия сегодня еще сильнее нивелирует понятие смерти. Актер, чьего героя в кино убили, через полчаса «оживает» в другом фильме. Что уж говорить про компьютерные игры, где в любой момент можно начать новую игру, целым и невредимым!

Способ донести до них понимание опасности прост и сложен одновременно. Говорите со своими детьми! Да, это единственный метод. Волшебной пилюли нет. Я люблю метод под условным названием «а у моего друга была такая история». На самом деле это такое продолжение сказкотерапии, но для детей подросткового возраста. Можно рассказывать истории, которые вы где-то услышали и увидели, можно самим придумать. В данном случае – о том, как «один мальчик на поезде катался». Обязательно узнайте мнение вашего ребенка, что он думает об этом, сделал бы так сам?

Впрочем, в таких разговорах есть тонкий момент: своими опасениями можно лишь подтолкнуть ребенка к риску – из духа противоречия. Подумайте, почему, восхищаясь чьей-то ловкостью и смелостью и даже безбашенностью, вы отказываете в этих качествах своему ребенку?

Возможно, вы боитесь его потерять? А знают ли об этом ваши дети? Многим даже не приходит в голову, что, если их не станет, для мамы и папы жизнь тоже закончится.

А может, вы считаете, что риск всегда должен быть оправдан, например необходимостью спасти. А рисковать просто так – признак глупости и детскости.

> В ОБЩЕМ, ГОВОРИТЕ! ИЩИТЕ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА СВОИ СЛОВА.

Каникулы, тем более длинные летние, словно открывают шлюзы свободы. Дети ныряют в нее, не думая о безопасности. И многие родители им в этом потакают – из благих побуждений, конечно. Им кажется, что таким образом они дают детям возможность отдохнуть после учебного года. На самом деле такая вот свобода без правил и границ так же нехороша, как и чрезмерное затягивание «поводка».

> РЕБЕНОК ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗАГРУЖЕН. ЕГО МОЗГ И ТЕЛО ДОЛЖНЫ БЫТЬ В ПОСТОЯННОЙ РАБОТЕ,

ОРГАНИЗМУ ЭТО ИДЕТ ТОЛЬКО НА БЛАГО.

Но занять ребенка спортом и разными кружками лучше в более раннем возрасте, хотя бы лет в восемь. В 14–15 навязать что-то, как и увлечь, уже совсем не просто.

Если время упущено, важно не потерять нить отношений со своим ребенком, тогда ваше мнение будет иметь для него хоть какое-то значение.

ВАЖНО ЗНАТЬ, С КЕМ ОБЩАЕТСЯ ВАШ РЕБЕНОК, ГДЕ ПРОВОДИТ ВРЕМЯ, ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ЕГО ЖИЗНЬЮ, И ТОГДА ШАНС, ЧТО ПОДОБНАЯ ИСТОРИЯ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ НЕ СЛУЧИТСЯ, ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ!

Первая любовь

Чем ближе подростковый возраст, тем яснее родители понимают, что скоро в жизнь их ребенка придет и она – настоящая первая любовь. Как подготовиться родителям к встрече этой «гостьи»? Как помочь своему ребенку и даже обезопасить его?

Первая любовь… Как много скрыто в этих словах. Она запоминается на всю жизнь, независимо от успешности этого опыта. О подростковой любви часто говорят как о замечательном и чистом чувстве, и это действительно так. Социолог Лора Карпентер в своей книге объясняет подобное мнение тем, что, когда человек впервые влюблен, у него нет опыта разбитого сердца. Он не верит в возможность того, что счастье, на которое он рассчитывает, не случится. Да, первые взаимоотношения могут быть не самыми лучшими, но подростку не с чем их сравнить, поэтому эти эмоции человек запоминает и несет с собой по жизни.

Конечно, особую роль в остроте этих переживаний играют гормоны, которые нагнетаются у ребенка с каждым годом жизни. Поэтому влюбленность носит уже достаточно взрослый и осознанный характер.

Дети совершенно так же, как и взрослые, переживают в своей любви основные стадии

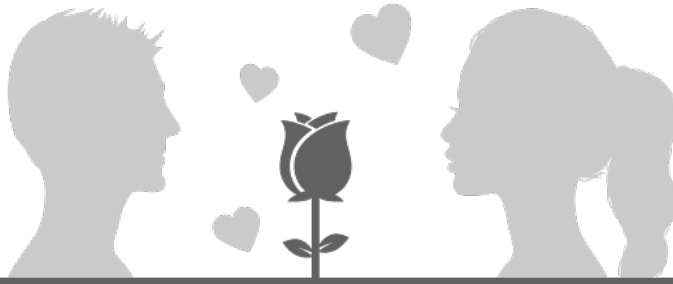
• **Период нарастания чувств**. Часто мы зовем его «конфетно-букетным периодом». В этот период объект страсти кажется нам идеальным. Поэтому бесполезно говорить ребенку, что у его

пассии плохая семья, кривые зубы или поведение, которое вас не устраивает. Вы, именно вы будете врагом, а чувства влюбленного лишь подогреются за счет необходимости «беречь и защищать свою любовь».

• **Период стойких чувств**. Обычно у детей он длится 3–10 месяцев. Кажется, что все тихо и спокойно. Любит себе, и хорошо. Если мы говорим о возрасте старше 12 лет, тут надо быть осторожными. В этот момент из-за некой стабильности и скуки в отношениях подростки совершают не совсем грамотные поступки, типа первого сексуального опыта.

• Период угасания чувств. Ребенок начинает видеть недостатки своего партнера. И как правило, отношения в этом периоде быстро сходят на нет.

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ



**Что делать именно родителям?
Ведь паника случается именно у них!**

Расспросите ребенка об объекте его любви, что в нем привлекло, чем он хорош, что ему больше всего нравится или, может, у него есть какие-нибудь недостатки.

Узнайте, взаимно ли это! Это важный момент, когда ребенок может нуждаться в поддержке.

Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение.

Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.

Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.

Пригласите его (ее) подружку (друга) к себе, познакомьтесь.

Ставьте себя на место ребенка — ведь вам знакомо, что такое любовь? По крайней мере, я очень на это надеюсь!

По статистике, более 80 % первых отношений не длятся более 1 года. Как правило, летом каникулы разводят детей в разные стороны, и срабатывает принцип «с глаз долой».

**Что делать именно родителям?
Ведь паника случается именно у них!**

А нужно не паниковать!
Начните с фразы: «Как здорово! Первая любовь — это прекрасно!» Так вы возьмете паузу, чтобы придумать, что говорить.

Большое значение имеет, как вы об этом узнали. Если (надеюсь, это было не так) вы прочитали дневник — молчите и не выдавайте себя! Доверие подорвете на долгие годы! Если ребенок сам рассказал — не молчите и уж точно не отправляйте к маме/папе или дедушке. Он пришел говорить, и это потрясающе! Надо говорить!

Начните с отсыла к своей истории любви. Расскажите, как это было у вас, что вы чувствовали, как развивались события.

Никогда не критикуйте (по крайней мере сразу) объект любви! Это его выбор!

Вспомните, полюбила ли вас сразу теща/свекровь? Вот то-то и оно! Ваше отношение — это ваша проблема.

На что же обратить внимание родителям?

1. Если любовь не взаимная, а такое тоже бывает, то будьте рядом! Подростки со всем свойственным им максимализмом могут натворить разные глупости. Обязательно поддержите ребенка, расскажите о том, что такая история была и в вашей жизни, но все хорошо закончилось!

2. Высказывайте свою поддержку! Нельзя высмеивать эти

чувства!

3. Главное, что нужно усвоить родителям, столкнувшись с трудностями первой любви в подростковом возрасте, – никогда и ни при каких обстоятельствах не давите на ребенка и не ставьте под сомнение правильность его выбора, навязывая ему свое мнение. Так вы только спровоцируете агрессию в свой адрес и не добьетесь ничего хорошего.

4. Попытайтесь понять выбор вашего ребенка! Нам кажется, мы все знаем и понимаем с «высоты прожитых лет», но на самом деле это не всегда так.

5. Предложите ребенку вести дневник и записывать свои мысли. Потом ему будет интересно об этом вспомнить, пережить еще раз.

6. Вспомните себя. Ведь и у вас была первая любовь! Расскажите о ней вашему ребенку: какой он был, ваш возлюбленный, что вы чувствовали, что слушали, что читали, о чем думали.

7. Говорите! Да, это мой любимый совет! Говорите! Не надо делать вид, что ничего не происходит в его жизни! Это очень важно!

Половое воспитание

Поговорим о деликатном. Как говорить с подростками о половых изменениях, сексе и других аспектах взрослой жизни?

Напрямую ответить на этот вопрос хочется так – говорить спокойно. Но спокойно сложно, а точнее, почти невозможно. Современные родители не имели такого положительного опыта общения со своими родителями, поэтому подобные разговоры даются им с большим трудом.

> КОНЕЧНО, ЗДОРОВО, КОГДА ОБЩЕНИЕ НА ЭТИ ТЕМЫ ПРОИСХОДИТ ПОСТЕПЕННО, НАБИРАЯ ОБОРОТЫ С РАННЕГО ДЕТСТВА.

Когда ребенка не отправляли «посмотреть цветочки» в ответ на его вопрос: «Откуда берутся дети?», а грамотно и постепенно отвечали на все его вопросы «по мере поступления». Но в возрасте 10–12 лет изменений в жизни растущего организма происходит так много, что молчать об этом становится уже невозможно. И самое главное тут – обсудить два аспекта: что нового случится с тобой и как обезопасить себя в этой новой жизни.

У меня была клиентка, получившая психологическую травму от общения с мамой на тему полового взросления. В возрасте 12

лет, когда у нее начались первые менструации, она не была к этому готова. В тот момент эта девочка решила, что умирает, позвала маму, а та дала ей статью из книги, а сама, опустив глаза, убежала, оставив ребенка наедине со своими страхами. Подобного не должно произойти с вашими детьми! Да, формат книги допустим, но она должна быть аккуратно подобрана, а вы должны сесть и сказать, для чего вы ее даете, обсудить вместе материалы, которые в ней даны.

• Девочка к 10 годам должна знать, что такое менструация, почему она случается, что это нормально и в ней нет опасности. Она должна понимать, что такое средства гигиены и как ухаживать за собой в эти дни. Не лишним будет рассказать и об изменениях в фигуре, росте волос. Не надо думать, что, если у девочки в 12 лет волосатые ноги, ее это радует. Вполне можно подобрать гуманные и безболезненные методы депиляции и научить ими пользоваться (например, кремами-депиляторами).

• С мальчиком тоже следует поговорить о поллюциях и их природе. О том, что такое непроизвольная эрекция, зачем это нужно. О вторичных половых признаках и все о той же гигиене, потливости и необходимости принимать душ. Идеально, если этот разговор будет вести папа.

• Помните о том, что дети старше 8–9 лет сильно стесняются, и их не надо смущать неудобными вопросами или фразами типа: «Ой, у кого это тут грудь выросла?!» Нельзя обсуждать подобные темы в присутствии родственников или друзей. Уважайте взросление и личное пространство своих детей!

• Характер отношений между мужчиной и женщиной дети часто перенимают из семьи. Обратите внимание, что происходит в вашей семье, уважаете ли вы друг друга? Насколько приняты в вашей семье комплименты, добрые слова или даже поцелуи? Это очень важно для принятия нормальной и уважительной системы ценностей в отношении чувств.

• Если совсем не знаете, как начать, начните со «сказки». Подойдет вариант: «Я тут услышала историю о том, как девочка родила в 11 лет. Что ты об этом думаешь? Я бы хотела с тобой это обсудить».

• Обязательно учитывайте возраст ребенка, чтобы не быть смешным или слишком откровенным.

• Обсуждая, не провоцируйте! То есть не надо делать излишней рекламы половой жизни.

• Говорите о своем опыте, о том, что рады, что первый сексуальный опыт не был у вас слишком рано.

• Ребенка не надо пугать! Говорите спокойно и уверенно.

• Если не знаете, что говорить, предложите задавать вам

вопросы.

• Говорите о своих чувствах, о том, что вас очень беспокоит его безопасность, поэтому вы хотите, например, рассказать о ранней беременности или заболеваниях.

• Если не уверены, что сможете нормально вести разговор, лучше дайте книгу. Принцип «не навреди» тут очень важен.

Разговор о сексе

Разговор о сексе. У многих родителей это словосочетание вызывает панику. Споры в нашей стране на данную тему не прекратятся, наверное, никогда. И большинство семей либо дают ребенку книгу по теме, либо оказываются в анекдотичной ситуации: «Сынок, я хочу поговорить с тобой о сексе. – Конечно, папа, что тебя интересует?»

Все должно быть вовремя. Но в вопросах сексуального воспитания нужно учитывать возраст детей! Поэтому если вашему ребенку 8–12 лет, то разговор на тему секса имеет смысл выстроить так.

• Отвечайте на посыл ребенка! В этот период важно следить за вопросами ребенка и не отмахиваться от них. Спрашивает – отвечаем.

• Обращайте внимание и на скрытые сигналы. Например, ребенок смущается, когда в мультике или фильме люди целуются, отворачивается, когда мама и папа обнимаются. Значит, его эмоциональная сфера уже созревает. Говорите с ним, спрашивайте, что его смущает, объясняйте, что проявления любви – это нормально.

• Разговор о сексе должен проходить в спокойной атмосфере, а не подчеркнуто стыдливо или нервозно.

• Не перегружайте ребенка анатомическими особенностями. Ребенок не может усваивать информацию на протяжении слишком длительного времени, поэтому 15-минутного разговора вполне хватит.

• Называйте половые органы нормальными названиями, избегая для них таких слов, как «пипка» или «петушок».

• Если вы не можете ответить на вопрос ребенка, не бойтесь признаться в этом. Вполне нормально обратиться к знающему человеку или к специальной литературе.

• Ответив на вопрос, убедитесь, что ребенком верно восприняты ваши слова.

• Очень хорошо, если после вашего разговора у ребенка появятся новые вопросы. Даже если разговор с ним кажется вам трудновыполнимой задачей, не стоит недооценивать ребенка.

• Не надо рассказывать про капусту, магазин и аиста. Ребенок уже достаточно большой, а вы можете просто подорвать его доверие к вам.

Если вашему ребенку больше 12 лет, то имеет смысл говорить иначе

• Родителям сразу же нужно признаться, что сексуальное влечение – это нормальное состояние здорового организма.

• Поговорите с подростком о тех изменениях, которые происходят с ним – менструациях, поллюциях. Донесите до него, что это нормальные явления! Девочки должны быть готовы, что менструация у них может случиться достаточно рано. Расскажите о средствах гигиены, о том, как их правильно использовать. О том, что это подготовка организма к материнству и как надо беречь себя. Идеально, чтобы разговор с девочкой вела мама, а с мальчиком – папа.

• Не думайте, что ваш ребенок и без этой беседы знает о сексе все, если даже не больше вашего. Откуда подросток мог узнать об этом? Часто это не познавательные книги, а рассказы других ребят. Причем не всегда объективные.

• Постарайтесь в процессе этого разговора встать на один уровень со своим ребенком. Попробуйте стать для него другом, используя, к примеру, свое чувство юмора. Возможно, проще будет сразу обозначить, что этот разговор непростой, но он важен для вас обоих.

• Заранее сами подготовьтесь к этой беседе. Почитайте книги.

• Не стесняйтесь высказывать свою точку зрения по каким-либо вопросам. Например, о методах контрацепции. Если даже у вашего сына или дочери другое мнение, вы можете рассчитывать на больший процент доверия с их стороны.

• Поговорите с подростком об ответственности, которую он на себя берет, начиная половую жизнь. Нельзя надеяться на «авось» и не предохраняться. Уточните, что, как только человек повзрослел и готов к сексуальным отношениям, он должен быть готов и к ответственности. Причем не только за себя, но и за своего партнера. Этот разговор важно провести и с мальчиками! Часто родители волнуются именно за девочек, мол, парень-то в подоле не принесет! Это безответственно!

• Будет лучше, если вы выведете ребенка на диалог. Если у него есть какие-то проблемы, он должен захотеть вам о них рассказать. Но если вы почувствуете, что подросток стесняется, настаивать не стоит. Лучше посоветуйте ему несколько книг или

интернет-сайтов, где он может получить ответы на свои вопросы.

Пищевое поведение (в соавторстве с Марией Кардаковой, специалистом научного отдела #sekta, семейным нутрицевтом)

В возрасте 8–14 лет дети проходят через множество изменений как в образе жизни, так и в психологической, эмоциональной и физиологической сферах. Школьники проводят вне дома намного больше времени и становятся менее зависимы от своих родителей. Постепенно ребенок совершает множество открытий и учится принимать решения: пойти на урок или прогулять; съесть в столовой плов или купить чипсы на трамвайной остановке. Именно в этот момент родители могут оказать серьезное влияние на питание ребенка и научить его делать собственный выбор, поэкспериментировав, либо приучить его к тем правилам, которым следовали в их детстве родители.

Однако диетическое поведение, свойственное большинству современных взрослых людей, говорит не в пользу той школы питания, которую мы с вами проходили в детстве. В пищевом поведении любого взрослого и ребенка много частных случаев и тонких моментов, которые заслуживают отдельного внимания и проработки, однако есть общие моменты, которые стоит знать каждому родителю.

Вот только ряд из множества вопросов, ответы на которые родители не могут найти самостоятельно:

• Рацион нашей семьи нельзя назвать здоровым, и мне бы хотелось улучшить ситуацию, но я не знаю, с чего начать, – все привыкли есть эти не слишком здоровые продукты и не хотят ничего менять!

• Я готовлю нормальную еду, но мой ребенок-подросток не хочет ее есть! Он предпочитает есть в школе и покупает на карманные деньги все то, что я бы не хотела видеть в его рационе!

• Я понимаю, что у моего ребенка есть проблемы с весом, но не знаю, как изменить ситуацию в лучшую сторону.

Если вы задались этими вопросами, значит, проблема актуальна для вас и вы готовы над ней работать.

Первое, что стоит учесть при составлении нового меню для ребенка, – это наличие в его медкарте хронических заболеваний, пищевых аллергий, ожирения или дистрофии. В таких ситуациях питание стоит обсудить с лечащим врачом или врачом-диетологом. Если вы решили всерьез оздоровить рацион ребенка, не пытайтесь сделать это за один день! Не стоит разом убирать из

холодильника любимые продукты и сажать на диету всю семью.

Вот несколько шагов, которые помогут плавно перейти к новому рациону:

1. Начните заменять привычные продукты более здоровыми. При этом вы можете рассказать подростку, почему решили это сделать, каких знаний вам не хватало раньше и где вы их получили.

2. Сделайте так, чтобы у ребенка не складывалось ощущения, что вы его чего-то лишаете. Пусть впечатление будет обратным: мы всей семьей решили попробовать что-то новое, приобрести интересный опыт и улучшить качество жизни.

3. Сходите вместе в магазин, прочитайте состав на упаковке кукурузных хлопьев и постарайтесь выбрать те, которые не содержат рафинированного сахара и искусственных ароматизаторов.

4. Ищите больше информации о питании, сбалансированном рационе и физической активности, а самое главное – делитесь этими знаниями с детьми. Как правило, дети легко воспринимают происходящее внутри тела, потому что могут постоянно наблюдать эффект.

С чего начать, если вы чувствуете, что вам не хватает знаний или мотивации, чтобы начать менять семейный рацион и образ жизни?

• Обзаведитесь единомышленниками. Пообщайтесь с семьями, чей образ жизни кажется вам более здоровым, подружитесь в социальных сетях с теми, кто может поделиться опытом.

• Посещайте семинары и воркшопы на тему здорового питания, ходите всей семьей на спортивные мероприятия и обсуждайте впечатления вместе.

• Разговаривайте и советуйтесь со специалистами по питанию. Здоровый образ жизни не должен ассоциироваться с диетой или медицинскими назначениями – это лишь знания, благодаря которым мы можем улучшить самочувствие, работоспособность и работу иммунной системы, предотвратить развитие и появление хронических заболеваний и, самое главное, заложить основу для здоровых привычек будущего поколения.

Здоровый рацион – это баланс белков, жиров и углеводов.

Каждый из этих макроэлементов выполняет свои функции, и все они приносят намного больше пользы, если поступают из максимально не обработанных продуктов. Например, сосиски – сильно обработанный продукт, а вот запеченная куриная грудка – цельный. Сладкая пшеничная булочка – более обработанный продукт, чем овсяная каша на воде с дольками банана. А йогурт с ароматизаторами и рафинированным сахаром менее полезен, чем простой творог с кусочками яблока и чайной ложкой корицы.

Именно на этом принципе выбора более цельной, необработанной пищи строятся новые **рекомендации для составления ежедневного здорового рациона** от Всемирной организации здравоохранения на 2015 год (они обновляются каждые 5 лет).

1. Основу питания каждого ребенка должны составлять продукты, богатые клетчаткой и витаминами, т. е. овощи (3–4 порции) и фрукты (1–2 порции). Картофель, батат и другие крахмалистые корнеплоды не относятся ни к фруктам, ни к овощам.

2. Другая важная часть рациона – цельные злаки, например непереработанные кукуруза, просо, овес, пшеница, нешлифованный рис, изделия из цельнозерновой муки (2–3 порции).

3. Очень важны бобовые и другие продукты, в которых содержится растительный белок: чечевица, фасоль, нут, соя (1 порция).

4. Животным белком богаты мясные и молочные продукты, рыба и морепродукты.

Также сфокусироваться стоит на продуктах, содержащих ненасыщенные жиры (например, рыбе, авокадо, орехах, подсолнечном масле, оливковом масле). Они намного предпочтительнее насыщенных жиров, которые содержатся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре и свином сале.

> В ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД ОСОБЕННО ВАЖНО РАЗНООБРАЗИЕ РАЦИОНА – ЭТО ДАСТ ГАРАНТИЮ ТОГО, ЧТО ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ.

Следите, чтобы ребенок употреблял достаточно продуктов, содержащих кальций, железо, цинк и другие витамины и минералы, необходимые для его развития.

Если вам кажется, что меню подростка недостаточно разнообразно и что он не получает полный спектр необходимых ему микроэлементов, посоветуйтесь с педиатром о возможности

добавить к рациону подходящий витаминно-минеральный комплекс.

Необходимо понимать, что в подростковом возрасте на ребенка влияет социальный фактор, и родителю важно осознавать зону своей ответственности, не перенося влияние на все сферы жизни ребенка. Например, если в школьной столовой подают обед, который едят все дети из класса, не стоит давать своему ребенку контейнер с домашней едой, даже если состав школьного питания вас не устраивает. Точно так же не стоит ругать его за найденную обертку от купленной им шоколадки – у него на это были деньги, деньги дали вы, ребенок сам сделал выбор, который вы ему предоставили. Часто во время детских праздников можно увидеть, как родители отводят ребенка в сторону и просят не есть больше сладкого, вызывая у него чувство вины и ограниченности по сравнению с другими детьми. Это неверный подход, зона ответственности родителя – продукты и блюда, которые дети едят дома, а также те знания, которые помогут им более осознанно делать выбор вне стен дома и во взрослой жизни.

Если даже педиатр диагностировал у вашего ребенка излишний вес или стадию ожирения, не стоит фокусировать внимание подростка на диете и тем более на весе. Спонтанно записать сына или дочь в спортивные кружки и ограничить в сладком – не есть решение проблемы. В спортивной секции они могут столкнуться с другими проблемами, которые навредят их психологическому состоянию, негативно повлияют на самооценку и заставят постоянно сравнивать себя с другими.

ВАША ЗАДАЧА КАК РОДИТЕЛЯ – НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ВЫБИРАТЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЕ ПРОДУКТЫ И БЫТЬ БОЛЕЕ АКТИВНЫМ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Замените сидячие видеоигры на подвижные, поощряйте интерес подростка к физической активности (купите велосипед, или сноуборд, или другой спортивный инвентарь).

Рекомендации по улучшению рациона подростка

1. Сократите в рационе количество простых сахаров. Для этого совсем не обязательно сажать ребенка на диету – достаточно посмотреть на этикетку тех продуктов, которые вы покупаете по привычке, не обращая внимания на состав:

• замените привычный батон (да, в нем скорее всего есть сахар) на цельнозерновой хлеб;

• выберите вместо сладкого йогурта натуральный с

жирностью не более 1–3 %;

• сделайте домашнее печенье вместо покупного;

• исключите из постоянного потребления газированные напитки и пакетированные соки. Лучшей заменой этим напиткам будут вода и фрукты или фруктово-овощные смузи.

2. Постарайтесь исключить трансжиры. Они чаще всего содержатся в переработанных продуктах, еде быстрого приготовления, жареной еде, замороженных пиццах, пирогах, печенье, маргаринах и бутербродных смесях.

Если в вашем рационе большое место занимает жареная пища, попробуйте постепенно перейти на тушеные, приготовленные на пару или запеченные продукты. Добавьте после приготовления растительное масло, и скоро вы по достоинству оцените такой вариант приготовления.

Наверняка вы помните из детства фразы вроде «не перебивай аппетит». На деле же здоровые перекусы и частые приемы пищи – залог хорошей работы пищеварительной системы. Сделайте их доступными и удобными для ребенка.

Что можно использовать, если нет времени готовить?

• Нарежьте в контейнеры палочками морковь, сладкий перец, огурцы.

• Попкорн без искусственных добавок и без насыщенных жиров – отличный цельнозерновой снек.

• Разлейте по небольшим бутылочкам фруктово-овощные смузи.

Разнообразный рацион важен не только с физиологической точки зрения, но и с психологической – он гарантирует, что потребность ребенка в новых вкусовых ощущениях будет максимально перекрыта едой, которую вы готовите дома.

ГЛАВНОЕ, ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ МОТИВИРОВАТЬ ДЕТЕЙ ПОМИМО НОВЫХ ЗНАНИЙ И ВКУСОВ, – ЭТО ВАШ СОБСТВЕННЫЙ ПРИМЕР И ОТКРЫТОСТЬ ВСЕМУ НОВОМУ, ЖЕЛАНИЕ НАБЛЮДАТЬ, УЗНАВАТЬ И ВЫБИРАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО!

Лишний вес

В головах родителей все еще бытует мнение, что «лишний вес» и дети – это понятия из разных областей и рядом они редко находятся. Но так ли это на самом деле? Ведь проблема

нарушений пищевого поведения все чаще встает перед родителями подростков. Почему? Как всегда, по нашей с вами вине. Конечно, я не тороплюсь во всех бедах винить родителей. Но именно в этом возрасте проявляется весь тот отрицательный опыт, который мы холили и лелеяли у наших детей с самого рождения: «хорошо себя вел – возьми конфетку», «будешь хорошо себя вести – пойдем в “Макдоналдс”», «не плачь, не грусти – вот тебе шоколадка», «не уберешься в комнате – не получишь сладкое». Знакомые ситуации? А еще вечное – «не оставляй еду» и «надо накормить любой ценой». И вот в подростковом возрасте, т. е. примерно в 10–12 лет, многим детям даже ставят вполне взрослый диагноз – ожирение. Почему? Как это могло произойти?

• Наши дети почти не двигаются либо делают это некачественно! Поэтому призываю вас – детям нужен спорт!

• Что они едят? Уверены, что все, что появляется на вашем столе, – это полезно, а не только вкусно? Культ майонеза и кетчупа в наших домах не делает ребенка здоровее и стройнее.

• Следует исключить проблемы со здоровьем, связанные с обменом веществ или гормональным дисбалансом.

• Иногда дети набирают вес перед скачком роста.

• Как у вас в семье с генетикой? Может, все домочадцы, мягко говоря, «полные»?

• Если ни один из факторов не подходит, то причина психологическая или психосоматическая. Эмоциональная нестабильность, отсутствие понимания с близкими людьми, неприятие себя или желание закрыться от общества – вот что за этим стоит.

С чего начать и как с этим бороться?

1. Начните с себя и своей семьи. Есть ли у вас семейные ритуалы принятия пищи? Что вы делаете за столом? О чем говорите?

2. Уберите телевизор и гаджеты за столом! Без исключений!

3. Предложите ребенку ВМЕСТЕ освоить правила здорового питания и заняться спортом. Любое ВМЕСТЕ в этом вопросе вас здорово сплотит. Поэтому чаще обращайтесь к своему опыту, рассказывайте о своем детстве, возможно, у вас тоже был лишний вес.

4. Диеты в этом возрасте – только по показаниям врача! Допускается только здоровое питание – убираем все вредное!

5. Попробуйте увлечь ребенка прогулками, спортом или бегом. Для этого подойдут и обещания купить щенка, и любое

другое премирование.

6. Поставьте ему и себе программу «Шагомер» и соревнуйтесь по результатам дня, кто прошел больше километров.

7. Предложите обновить гардероб, когда будет достигнут результат по снижению веса.

8. Наконец, традиционная рекомендация, которую можно повторять в каждой главе: говорите с ребенком – это поможет избежать замкнутости и «жирового барьера» с его стороны.

Семейные ценности

Попробуйте задать своему ребенку вопрос: «А какие у нас в семье ценности?» Уверена, что 80 % детей расскажут про дома, квартиры и машины. Сейчас именно материальные блага подразумевают дети, говоря о ценностях семьи. Как же раньше было? За одним столом собирались 3–4 поколения, велись неторопливые беседы, рассказывались истории. Дети всегда ощущали себя в центре этого круга жизни, чувствовали рядом с собой все поколения родни, понимали и принимали всю ответственность перед ними. Сейчас это, увы, утрачено. Хорошо, если дети знают имена своих двоюродных сестер и братьев. Общение – это обычно смайлики в соцсетях.

Конечно, семейные ценности и ритуалы очень важны! Ритуалы – это понятие, введенное в психологию развития Э. Эриксоном (1966). Согласно его теории, ритуалы – это повторяющиеся действия, имеющие значение для всех участников взаимодействия. Они позволяют создавать сплоченный «коллектив» даже в рамках семьи. Ритуалы могут быть самыми разными:

• ведите фотоальбомы, традиционные, бумажные, куда каждый сезон вместе с ребенком вкладывайте свежие фотографии, обсуждайте события;

• составляйте ваше генеалогическое древо, это всегда очень интересно;

• совместно отмечайте праздники;

• предложите ребенку вести календарь семейных событий;

• придумайте, какие вещи могут переходить у вас из поколения в поколение или использоваться каждый год, например елочные игрушки с историей;

• ритуалы внутри вашей семьи также важны, например совместный ужин или чаепитие;

• походы в церковь тоже вполне могут быть ритуалом;

• можно придумать и что-то свое. Например, «день нашей квартиры», который вы отмечаете каждый год семейным

спектаклем.

Конечно, все семьи очень разные! И вы можете этот список продолжать бесконечно долго. Так, одни семьи предпочитают рано подниматься, завтракать на скорую руку, уходить на работу и встречаться только вечером без расспросов и разговоров. В других семьях приняты совместные трапезы, обсуждение планов, проявляется повышенное внимание к проблемам друг друга.

В каждом доме за время его существования складывается свой ритуал.

> ЧАСТО СЛЕДОВАНИЕ ТРАДИЦИЯМ ПОМОГАЕТ НАМ ЖИТЬ. И КАКИМИ БЫ СТРАННЫМИ ОНИ НИ КАЗАЛИСЬ, ВАЖНО ОДНО: СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ И РИТУАЛЫ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ГРОМОЗДКИМИ И НАДУМАННЫМИ. ПУСТЬ ОНИ ВХОДЯТ В ЖИЗНЬ ЕСТЕСТВЕННО.

То, как ребенок впоследствии отнесется к себе, окружающим и жизни, – целиком и полностью зависит от родителей. Жизнь может представляться ему бесконечным праздником или увлекательным путешествием, а может видеться пугающей вылазкой по диким местам или скучным, неблагодарным и тяжелым трудом, ожидающим сразу за школьными воротами. Вы сами создаете мир вокруг!

Развод родителей

Когда дело касается развода супругов, обычно все достаточно неоднозначно, и стоит помнить, что вина всегда обоюдная, даже когда одна из сторон отказывается этот факт признавать. Но мы не станем рассматривать проблемы мужа и жены, а разберемся, как помочь детям в сложившейся семейной ситуации.

• Часто мама боится сказать детям правду или в принципе боится начать разговор на эту болезненную для нее тему. Это абсолютно объяснимо. Ведь нам, взрослым, свойственно смотреть на ситуацию с высоты нашего опыта и прожитых лет. Именно это порождает страх, мы заранее рисуем себе лица детей, формулируем вопросы, которые они могут задать, переживаем из-за этого всю ситуацию с самого начала, чем увеличиваем свой стресс. На самом деле, пока взрослые всем этим мучаются внутри себя, ребенок остро ощущает, что его обманывают, что-то скрывают, недоговаривают. Особенность детской психики такова, что дети выдумывают себе разные «страшилки» и тихо страдают в

одиночестве.

• Важно всегда помнить: разводятся муж и жена, а не мама и папа. Если у родителей хватает мудрости обсудить спокойно все вопросы заранее и уберечь своего ребенка, то честь им и хвала. Что же надо учитывать родителям при этом серьезном разговоре?

• Часто мама торопится дать объяснения своему совсем маленькому ребенку. Детям дошкольного возраста слово «развод» не нужно в жизни. Важна именно адаптация к новым условиям.

• Обычно решение о разводе не принимают за один день, поэтому и подготовку ребенка надо начинать за 2–3 месяца. Речь идет не о разговорах «мы с папой поживем раздельно», а скорее об изменениях в обстоятельствах жизни. Если, например, раньше ребенка укладывал папа, значит, надо постепенно менять ритуал и переводить эту функцию на маму.

• Всем очевидно, но я повторю, надо стараться избегать криков, скандалов, выяснения отношений при ребенке.

• Проблема в том, что подобные ссоры, как и дальнейший развод, дети принимают на себя. Дальнейшая работа с психологом, даже спустя годы, показывает, что у них остается чувство вины, обиды на родителей и на самого себя за этот развод. Часто дети говорят: «Я плохой!» – и приводят множество доводов, что делали не так и что привело к расставанию родителей. Обязательно говорите с ребенком, объясняя на доступном языке, что его вины здесь нет.

• С детьми до 7–10 лет (зависит от конкретного ребенка и его зрелости) избегайте описаний, связанных с чувствами («мы с папой разлюбили друг друга»). Для детей любовь – это поцелуи, объятия и все то, чем вы показываете ему свои чувства. Поэтому, услышав подобные объяснения, он будет постоянно сводить вас рядом, просить целоваться. Лучше говорить о том, что вы так решили, вам так нравится, а у малыша все равно есть мама и папа.

• Отвечайте на вопросы ребенка по существу. Часто детям совсем неинтересно все то, что вы хотите сказать. Поэтому не готовьте монологи, общайтесь с ребенком в форме диалога.

• Не превращайте папу в ходячую взятку. Приезжая к ребенку, он должен нести в себе положительные эмоции, а не быть Дедом Морозом с мешком подарков. Иначе ребенок очень быстро переводит его в категорию вечного «хочу». Совместные прогулки, посещение интересных мест и любые другие впечатления – вот то, что важно для нормальных отношений.

• Не форсируйте события по приводу «нового папы». Часто это спонтанные решения, потому что женщине после развода важно самоутвердиться. Вполне можно некоторое время просто

общаться, выстраивая ваши отношения с новым партнером.

Следите за настроением ребенка. Если он часто грустит, стал любить одиночество – обязательно вмешайтесь!

Толерантность

Как воспитать в детях толерантность? Если вы обратитесь с этим вопросом к книгам или интернету, то вы вряд ли что-то найдете. Точнее, найдете много научных работ, диссертаций, рефератов, но реальных советов, как это важное качество у детей сформировать, нет. Почему? Потому что наше общество, мягко говоря, нетолерантное. Осуждать, обсуждать, ненавидеть стало нормой. Что же такое толерантность? Толерантность (или терпимость) – стремление и способность к установлению и поддержанию общности с людьми, которые отличаются в некотором отношении от превалирующего типа или не придерживаются общепринятых мнений. Есть ли у нас такая общность? Нет, в современном мире она не сформирована, по крайней мере в России точно.

У меня был опыт поездок в США, и я могу утверждать, что там с толерантностью проблем нет. В детских парках, цирках, кинотеатрах вы можете встретить людей из специализированных интернатов, школ. На них никто не оборачивается, не показывает пальцем. У нас же минимальная «непохожесть» вызывает кучу эмоций даже у взрослых. Что уж говорить о детях?

Вопрос этот надо решать внутри семьи! Не пенять на общество и страну.

• Следите за своей речью, словами, которые вы употребляете. Пока слово «даун» относится к ругательствам, о чем можно говорить?

• Следите за своей реакцией на людей, выбивающихся из массы. Не смейтесь при виде необычных людей, не критикуйте их поведение.

• Не пытайтесь прятать детей от этого! В прямом смысле этого слова! Дико видеть, как мамы загораживают своих детей от людей в инвалидном кресле. Если у вас мало данных и информации о способе передачи заболеваний – читайте книги!

• Обсуждайте истории из жизни, помогайте детям из категории, которая вызывает сложности в общении.

• Читайте с детства правильные истории и сказки, такие есть, хоть их и не так много – «Цветик-семицветик», например.

• Имеет смысл поговорить с учителем. У педагогов есть методические рекомендации по урокам на данную тему. Ведь очень важно и как относится окружение ребенка к этой теме.

Говоря о толерантности, кого все же мы имеем в виду? Ведь это не только инвалиды, это и люди другой нации, расы или вероисповедания. Агрессия детей к непохожим на себя людям растет с каждым днем. Обратите внимание, как ваши дети разговаривают, например, с «приезжими» дворниками около вашего дома. Ведь часто принятие других начинается именно с таких повседневных ситуаций.

Патриотизм

Сейчас нахлынула новая волна необычных вопросов от родителей, например как развить патриотизм у ребенка. На самом деле 5–7 лет назад таких вопросов почти не задавали, а сейчас они весьма актуальны.

• Совет первый угадаете? Начинайте с себя! В семье должно быть уважение к стране, ее истории, людям.

• Всегда говорите нормальную, полную форму названия страны. Можно и не Российская Федерация, а хотя бы Россия.

• Изучайте с ребенком культуру своей страны, путешествуйте.

• Говоря о минусах, всегда вспоминайте плюсы! Это очень важно! И главное, это не сложно, ведь плюсы есть всегда!

• Читайте литературу на родном языке и относящуюся к национальному народному творчеству.

• Изучайте вместе историю своего государства. Сейчас есть возможность делать это в интересной форме.

• Подростку будет интересно членство в патриотических клубах, участие в экспедициях.

• Патриотизм начинается с семьи! Говорите с детьми об истории семьи, ваших корнях. Составляйте вместе генеалогическое древо, покопайтесь в архивах, посылайте вместе запросы, ищите родню. Это то, что и вас сплотит, и взрастит чувство сопричастности, патриотизма в ребенке.

Заключение

Мы разобрали с вами один из самых непростых этапов в жизни детей. Тот момент, когда они входят в «период ожидания» взрослой жизни. Им дается это совсем непросто, да и вам приходится тяжело. Но этот возраст часто является стартовой площадкой для отношений, которые сохранятся на всю жизнь. Ошибки, которые мы совершаем в этот период, часто мешают нам

на протяжении долгих лет. И наоборот, успешное проживание этого возраста поможет нам стать близкими и понятными друг другу. Хочется пожелать вам мудрости и спокойствия. Помните, что с детьми все же фантастически здорово, ведь в этот сложный период и вы меняетесь, взрослеете, узнаете много нового! Всего вам наилучшего и до новых встреч!